两性勾搭指南

全6册





博集天卷
CS-BOOKY

VISIT...

LANZAROTE Caliente.com

目录

恋爱心法
男人真相
亲密关系
幸福爱
聪明爱：别拿男人不当动物
致现任

版权信息

恋爱心法

著　　者：杨冰阳

出 版 人：刘清华

责任编辑：薛　健　刘诗哲

总 策 划：洪　震

特约策划：蔡雯静

监　　制：蔡明菲　潘　良

选题策划：李　娜

特约编辑：李乐娟

插　　画：Milky.Ko

本书由中南博集天卷文化传媒有限公司授权亚马逊全球范围发行


BM
Booky New Media
博集新媒

目录

版权信息
修炼篇 做对事，才能嫁对人
- 男朋友挑剔你？那是你还没有学会这一招！
- 圣母是怎样炼成的
- 在恋爱前，一定要清楚的心理学小常识
- 对一个男人好，就可以拿下他吗
- 炼爱第一步：学会做一个优秀的对手

慧眼篇 MR.RIGHT的正确识别方式
- 关键时刻不会站在你这边的男人，绝不会只让你失望一次
- 极品男和极品女总是成对出现的
- 他拖着不结婚的原因，你真的知道吗
- 选A还是选B的通用参考答案
- 什么样的男朋友最该被甩
- 如果偶像剧中的情节，发生在你身上……
- 为什么你会舍不得离开渣男

距离篇 如何经营不对等的爱情
- 在开始一段不被看好的感情之前，你应该知道的事
- 狗血的剧情如果发生在现实生活中……
- 什么样的男人会催你生孩子
- 为什么姐弟恋是爱情雷区
- 如何与原生家庭有问题的人恋爱
- “不想耽误你的青春”是男人的免责条款
- “物质”的老婆宠坏了“精神”的老公

危机篇 女人想结婚，男人想私奔
- 莫须有的罪名越大，翻牌的概率越高
- 很多傻女人都经不起男人逗
- 这哥们儿其实是“盗版软件”
- 没有足够的爱，就很难适应婚姻的柴米油盐
- 标榜“性与爱分开”的男人都是逢场作戏

出轨篇 海誓山盟背后的陷阱
- 劈腿男人的常用金句，你知道吗
- 恋爱时出轨的男人不能拿来结婚
- 那些只想睡你的男人，都曾经发出过短择声明
- 发现老公找小姐之后，聪明女孩这样做
- 什么样的男人会说“出去找女人是正常的”
- 女人孕期出轨的男人，能要吗
- 出轨的女人，在想什么

矛盾篇 爱情是刚性的，婚姻是柔性的
- 对方父母，早见早好
- 如何搞定恶婆婆
- 如何对付凤凰男家里的懒亲戚

老公失业了，你该怎么办
性格不合，真的值得分手吗

2009年，我的第一本书《恋爱厚黑学》（后再版改为《幸福爱》）出版后，就经常有读者写信给我，讲述自己的情感困境，我会从中选择典型案例进行了详细地解答，并将回信发布在博客上。这些故事和回复后来被结集成册，分别出版为《我和幸福有个误会》和《女人想结婚，男人想私奔》，它们就是你眼前这本《恋爱心法》的前身。

几年过去，当我重新审视这些故事时，惊奇地发现其实其中所体现的问题、故事中女孩的困扰，与今时今日我们收到的新提问何其相似。日光之下并无新鲜事，每段感情中的“重点题”“易错题”其实都相差无几。当遇到这些问题时，摆在你面前的有两个选择：或是直接索取答案，或是学习解题的规律和方法——在感情问题面前，前者就像是恋爱说话术和技巧，而后者就是今时今日我最想教授给大家的——恋爱心法。

为什么我觉得恋爱心法更重要？

打几个比方你就能形象地理解：

如果说话技巧是外在的武功招式，那么恋爱心法就是内力修炼。没有内力，你使出的一切招数都只不过是花拳绣腿，不得要领。

如果说话技巧是一张减肥食谱、一套瘦身操，那么恋爱心法就是热量消耗和肌肉运动的内在原理，掌握了后者，你才能真正做到瘦得健康不反弹。

如果说话技巧是你渴时喝到的一杯水，那么恋爱心法就是找水源的方法，甚至是挖井的技巧，能保证你一世水源无忧。

这种更深层的洞悉眼光、处世技巧，才是我想让每一个渴望幸福的女孩真正拥有的能力。

我可以送你一根拐杖帮助你走路，但是我更想教会你如何靠自己的双腿奔跑，甚至长出翅膀飞翔。

究竟什么是恋爱心法？

其实用最容易理解的话来说，就是你要找到每一句话、每一个行为、每一种表现背后的内在深层动机，往往这才是理解和解决问题的关键。

男友总是吃你和男闺密的醋，却又不肯和他的红颜知己保持距离；一直说爱你，却迟迟不肯主动走入婚姻；虽然嘴上对你好，对你花钱却不那么大方。看起来毫不相关的各种难题，你可知道这背后是亲子不确定性、生殖利益、伴侣价值等一系列因素，在微妙地对男人的心理生产影响。

你自己从小就被教导要像男人一样奋斗，为什么在恋爱中却不受欢迎？男人事业有成就一定不缺女人，为什么女性职场精英却往往事业和爱情难两全？为什么有些女人能柔情温暖，有些却怨气满满？为什么男人三十一朵花，女人三十就豆腐渣？只有搞清楚女性性别优势的运作规律和生效机制，你才能从根源上理解这些问题和现象。

为什么看得越紧的男人越容易出轨？为什么你越怕伴侣会家暴、出轨和欺骗，他往往就越容易这样做？为什么你的每一任男友，都会做同样的你无法接受的事情？这是寓言还是诅咒？如果你知道有一种叫作“自我实现的预期”的心理机制，这一切问题就不会再困扰你了。

上面这些，只不过是恋爱心法的一部分章节，可见这是多么庞大的一个理论体系。它就像是一部幸福的百科全书，值得每一个渴望美满爱情的女孩来认真学习。

这本书当然也不是恋爱心法的全部，但是它会帮助你解决最贴近生活、最具代表性、困扰大家最多的那些情感问题，并深入挖掘背后的规律，找到最佳的解决办法，是不可错过的“幸福百科全书”的入门读物。

写到这里，我想起前几天发生的一件小事。身边的一个姑娘问我：为什么遇到突发情，或被人欺负应该回嘴的时候，总是晚上躺在床上才能想到最好的办法和说话术，而当时的本能处理往往不尽如人意，让自己懊恼不已。

我答道：“对的，正常情的确是这样。”

她问：“那怎样才能让自己反应更快一点、遇事处理得更聪明一点呢？”

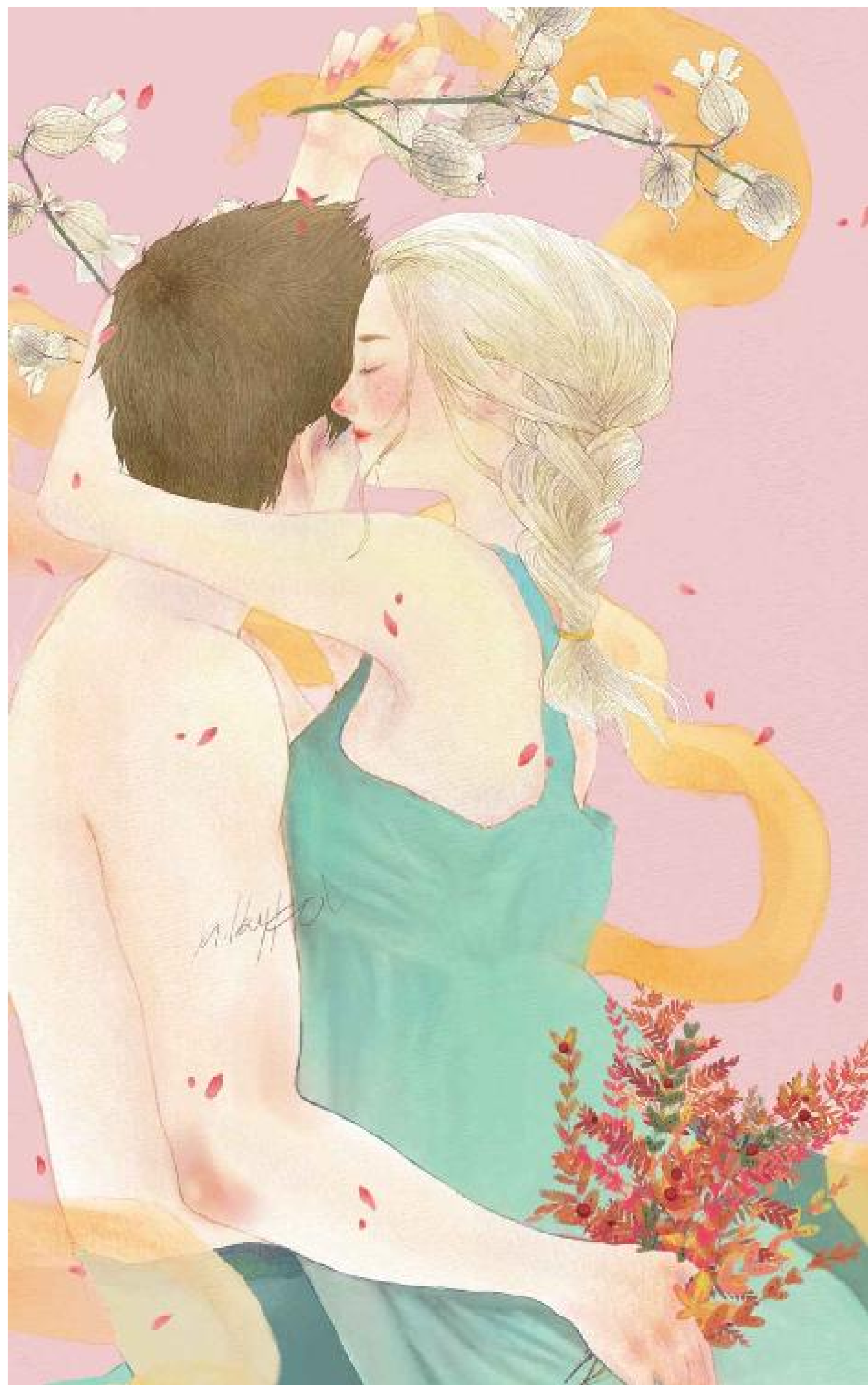
我答：“你不妨想想自己是在江湖，如何能发招有力、时刻自保？”

除了勤奋修炼内功以外，别无他法。

而在感情处事之中，这内功绝学就是——恋爱心法。

愿你们每个人都能参透秘籍，内功护身，见招拆招，遇敌克敌，幸福得有恃无恐。

这是我最大的心愿。



修炼篇　做对事，才能嫁对人

男朋友挑剔你？那是你还没有学会这一招！

“他无时无刻不在挑剔我。”

“他让我多打扮，要求我穿高跟鞋。可是高跟鞋真的很难穿，一天下来脚上全是水疱。”

“他说我的发型好看，让我别戴帽子，冬天风吹着可冷了。”

“他让我睡觉时别含着胸，只要我一蜷起来被他发现，他就会把我扳直，抗议也没用。他说我只要含着胸睡，他就会把我弄醒。”

……

“他是不是不爱我啊？”

这是一个网友曾经问我的问题。其实，先不要把这个问题提升到爱或不爱的层面。我可以很肯定地告诉你，你是他爱的人，只是这个“爱”仅仅是对你身上优点的肯定和欣赏，离你所要的包容和接纳，乃至无条件的喜欢，还差十万八千里。

换句话说，你是他在现阶段性价比最高的人选。比你条件好的，未必能看得上他，也未必能像你一样对他好，只是他并没有把你看成他的女神罢了。

不是他的女神，更不是他的天使，他当然不会诚惶诚恐、小心翼翼，也没必要字斟句酌，唯恐将你吓走或气走。有什么不满意，脱口而出便是，你要是能接受那自然最好，不能接受的部分，大不了事后赔个不是，你也不能将他大卸八块。

不是他的女神，他当然不会对你顶礼膜拜，遇到什么问题，送死的都是你。要是有朝一日他遇到心目中的女神，你大概就不得不让出位子来。

从他自身来说，他一定认为自己遇得到甚至配得上更好的女人，所以你一定要变得更优秀才行。

这样的男人，一般对你的优点视而不见，也极少加以肯定，特别是在两个人私下相处的时候。而当着别人的面，则恨不得你的优点尽人皆知；或者恰好相反，人前一直打压你，私下却对你讨好有加。总之，在人前人后呈现出截然不同的态度，是这类人最显著的特点。

前者是明知你的好，却要挫你的锐气，以显示你高攀了他；后者则是故意彰显自己的不在意，以便为被甩埋下伏笔（前者更多是自尊心作祟，后者更多源于自卑）。

那么，不是女神的你应该如何面对这样的窘境呢？两个办法：一、视而不见；二、以其人之道还治其人之身。学过基本生物学知识的你应该记得巴甫洛夫的狗的条件反射实验，人的反射也不外如此。当你对他的某种行为不做任何回应，他得不到应有的回馈时，便会开始调整自己的行为。如果你每次都积极地回应他的刺激，他就会试图进一步“改造”你。倘若你之前已经积极地回应过，则现在可以用消极的方式来对待他。

当然，这需要你在一开始就有很大的决心去漠视他的挑剔。倘若不是抱着不成功便成仁的决心，你便不会得到任何好的结果。

另一方面，你需要以其人之道还治其人之身。一般来说，挑剔过度的人本质上都是源于自卑或自我膨胀，以及对自己社会地位的定位不够准确。对这样的人，他拿你的弱点攻击你，很大可能是他内心对被攻击者有着极深的恐惧的缘故。

偶尔装作不经意地将他与其他人比照，说不定会取得不错的效果，倘若他暴跳如雷，你就提醒他将心比心好了。

Ayawawa语录

★男人对你的态度，取决于他爱你的程度。如果你不是他的女神，更不是他的天使，他当然不会诚惶诚恐、小心翼翼，也没必要字斟句酌，唯恐将你吓走或气走。

★当你对他的某种行为不做任何回应，他得不到应有的回馈时，便会开始调整自己的行为。如果你每次都积极地回应他的刺激，他就会试图更进一步“改造”你。

延伸阅读

为什么有些男人会特别挑剔

以前我们总觉得男人挑剔是一件坏事，一个挑剔的男人让我们不爽，但是我们有没有想过，到底什么样的男人才会不挑剔？

在回答这个问题之前，我们可以想一下，什么叫作挑剔，什么样的人才有资格挑剔。挑剔就是选择权高，有权利挑剔，只有需要男人在这段关系中付出更多的时候，他们才会挑剔。这一点，我们从很多动物身上得到了验证。

大家都知道，性选择尤其是配偶选择权往往是掌握在雌性手中的，因为雌配子的数量相对稀少，花在抚育后代上的精力大于雄性。但如果雄性投资大，则选择权就掌握在雄性手中，宽吻海龙（Syngnathus

typhle）是由雌性将受精卵放在雄性的育儿袋中孵化，它们就是雌性争夺雄性。也就是说，谁投入越多，谁的选择权就越大，谁就越挑剔。所以那些挑剔的男人，都在投入之前就打算做更多的投入，所以他们展现出来的挑剔的特质是单偶的。

确实，不挑剔的男人很可爱，但是他们也很可怕，下面我们可以回想一下不挑剔的男人都是什么样的：

第一，他有可能并不想对你负责。我们都知道男人的爱有截然不同的两种，一种是短暂的、火热的、不伴随承诺和后代抚养的感情，常见的小三、情人、一夜情都属于这一范畴，这就是男人的短期择偶策略。另一种是长久的、细水长流型的，伴随着婚姻承诺和对后代进行抚养的爱，俗称负责任，这就是男人的长期择偶策略。我们把这两种策略叫作男性的混合择偶策略。当男人采取短期择偶策略的时候，能够施行成功非常重要，因为不挑剔可以为他们减少这个过程中带来的阻力。所以，一个不挑剔的男人有可能在对你施行短期择偶策略，他并不想对你负责。

第二，他的“鸡蛋”没有放在一个“篮子”里。我相信大家都听过这样一个词“大房”，以及这样一句话“家里红旗不倒，外面彩旗飘飘”。一个对自己的伴侣不那么挑剔的男孩子心里打算的可能就是：他可以增加自己的伴侣选择的方式来满足自己的需求，那么他对自己的每个伴侣都不会那么挑剔，也就是说，当他的“鸡蛋”没有放在同一个篮子里的时候，他不会介意放鸡蛋的这几个篮子是不是都足够结实。

所以不要总是嫌男孩子太挑剔，他们和女人一样，选择的都是能够与自己共度一生的伴侣，当然会挑剔一点。大家在面对一个挑剔的男孩子的时候，先别急着看到他不好的那一面，觉得自己没有受到尊重。先要想到他好的那一面，自己碰到了一个单偶的男孩子。

此外，当今社会上出现的严重的女拜金、男慕色现象，很大程度上是一胎化政策造成的恶果。如果不信的话，大家可以试想一下。如果每个人只能下一次赌注，成王败寇，是不是都会努力押回报率最高的那盘？全面放开二胎政策的施行给了大家多赌一次的机会，不管是男人还是女人，都会变得不那么挑剔。



圣母是怎样炼成的

很多女人有一种拯救情结，希望用自己的爱来感化、改变和拯救一个原本差劲的男人。当然，我非常喜欢这样的故事，每期《知音》我都必看，尤其是关于女人历尽艰辛后使得浪子回头的部分，少了她们，我会缺少很多生活乐趣。不过，她们也会给人带来一些痛苦，比如说她们在拯救无效、耗费了大量的青春和精力之后，会写信来问我应该怎么办。

我觉得送给她们最好的话就是——谁能凭爱意将富士山私有？我非常厌恶用“爱情至上”来掩盖自己的种种需求。

爱可以改变很多东西，但并不代表可以改变一个人的本性。他已经在这个世界上生活了那么多年，长期以来的生活氛围已经形成了他固有的生活模式，你要改变一个已经成型多年的东西，请不要拿男人做实验。

如果你真的相信自己有这样无所不能的超能力，请你现在出门，把你看到的第一辆POLO变成宝马。我相信，这样的收益比改变一个男人来得大，且容易。

如果你觉得这个是不可能实现的，我可以给你一个更好的建议：从现在开始训练一只两岁大的成年犬，让它学会十个从来没学过的动作，如拜年、转圈、接飞镖……计算一下所用的时间。保守地说，你大概需要五倍于此的时间和十倍于此的耐性去训练你的男人成为你想要的伴侣。前提是，这个男人绝对不会选择别的让他不那么累的女人，非常听你的话，你打他，他也永远会像狗一样忠诚地跟着你。

当然，你会告诉我，驯兽师很容易做到这一点。我非常赞同这个看法，就像在现实生活中，很多不起眼的女人可以把男人玩得团团转。可是，你是一个合格的驯兽师吗？你很详细地研究过人的心理和行为模式吗？你本身具备把男人迷得要死要活、非你不娶的素质吗？倘若你的答案是NO，就请你不要试图去改变一个男人。

读者“迷人的小笨猫”提问

娃娃姐，如何才能修炼成能把男人迷得要死要活、非你不娶的素质？

Ayawawa贴心回复

★在回答你的问题之前，我们要想一下，为什么男人要追求女人而不是追求母猩猩、母猴子？因为女人能为他们生下后代。

★那么我们再想一下，男人喜欢的后代是什么样的？是健康的、有着优质基因、性格好的后代。

★最后我们再想一下，男人会和一个什么样的女人生下这样的后代？是健康、漂亮、年轻、性格温柔懂事的女孩子。

★繁衍操控着我们的性欲，而性欲操控我们的爱情。就好像性择/天择是情绪的主机，情绪是性择/天择的终端。我们不会每看到异性都去想对方能不能给自己带来生殖利益，性择/天择把受异性欢迎和适应生存的特性通通定义为美，再用美感来挑选我们的伴侣。当我们让男人感到“要死要活”和“非她不娶”的情绪的时候，男人无法意识到自己所表现出来的一切言行和好感都源自本能，但它依然会让男人产生冲动。他内心最想说的话肯定不是“她是一个适合和我繁衍后代的女性”，而是“哇，她真美，我要娶她”。

因此，当一个女性携带的利于繁衍的特质越多，她就会越容易被人爱上。只要她年轻貌美或者身材姣好，哪怕其他条件不太好，也瑕不掩瑜。

所以，现在你知道答案了吗？

Ayawawa语录

★爱可以改变很多东西，但并不代表可以改变一个人的本性。他已经在这个世界上生活了那么多年，长期以来的生活氛围已经形成了他固有的生活模式，你要改变一个已经成型多年的东西，请不要拿男人做实验。

延伸阅读

女人为什么会有“圣母情结”

每一个保存至今的择偶策略至少都能说明一个道理，那就是至少它在某个阶段曾经成功过，圣母情结就是如此。

“美国进化生物学家罗伯特·特里弗斯（Robert Trivers）于1971年提出互惠利他主义思想，用来解释非亲属生物间的利他主义行为。美国政治学家罗伯特·阿克塞尔罗德（Robert Axelrod）运用计算机竞赛模型的分析来研究重复的两个囚徒困境显示，即使是在纯粹的利己主义者之间，建立在互惠基础上的战略，如‘一报还一报’能够显著地促进合作。

“实验是这样的：在游戏中有两个人，他们可以独立选择‘合作’还是‘不合作’。如果双方都选合作，各得3分；如果一方合作一方不合作，

则合作的得0分，不合作的得5分；如果双方都选不合作，各得1分。（显然对群体最优的策略是都选合作，得6分。）阿克塞尔罗德则依据这个法则做了个实验，要求每个参赛者以得分最多为目的写出计算机程序，然后用单循环赛将这些程序两两博弈，找出什么样的策略得分最高。

“最后，得分最高的策略是加拿大学者罗伯布写的‘一报还一报’策略：第一局合作，以后每一步都跟随对方上一步的策略，你上一次合作，我这一次就合作；你上一次不合作，我这一次就不合作。

“同时，阿克塞尔罗德又做了一个实验来证明‘一报还一报’策略不仅适用于不变的群体，对动态的、可进化的群体同样也适用，而且还可以作为一种优秀策略向下遗传。进化实验是这样做的，游戏中的策略可以向下遗传，但开始时人们不知道哪种策略好。如果一个人合作性越好，他后代的合作基因就越多，同时，比赛的过程还是相互学习的过程（哪种策略好学哪个）。

“实验中有63种对策方案，第一轮得分越高的策略，在第二轮中被实施的比例也就越高。实验结果表明：‘一报还一报’策略原来在群体中是1/63，经过1000次对抗赛（假设这就是进化的进程），当结构稳定下来时，它提高到了24%。这个策略由于令他人得了高分，因此赖以生存的基础十分牢固，而其他自私的策略即使一时成功了，但有很大的概率在后来被淘汰。‘一报还一报’的互惠利他行为是获益最为稳定、风险最小的，因而被保留了下来。

“从宏观方面来看，一个人对其他人做出了利他行为，这种行为可能从长远来看是对自己有利的，因为被帮助的人可能反过来报答他或者他所在的种群，而通常来讲这种利他行为不一定以牺牲自己为代价，再加上有所回报，因此这样的行为不会被进化淘汰，反而成为自然选择的一种优势。”（摘自果壳文章题目：《为什么人们爱管闲事儿？》作者：香港中文大学教育心理系硕士老世静原文链接：http：//www.guokr.com/article/83257/）

所以道义、良心、愧疚感成为每一个人的“标配”，否则就不能称之为人。所以在一段关系中保持低PU（亲子不确定性），就是利用了“一报还一报”的心理，让我们在一段关系中获得我们想要的。每个人的心中都有一台天平，对利弊的权衡精确到无法想象。一个人过分地向他人索取或者过分地给予他人，都会造成心理天平的严重失衡。而圣母，就是过分地给予他人。她们意识不到，在对方并不想要的时候给予对方，其实是一种变相的索取。让男方有轻微的内疚感有助于两人关系的长期保持，而圣母让对方负疚感太重了。一道菜，寡淡无味是不好吃的，一般人会需要多一点点盐才能吃，圣母就是为了让对方爱吃而把盐放多了的一种存在。

圣母通常存在于需要女方大量付出才能维系的关系中，但是女方一

方面不甘心只是付出得不到回报，另一方面又知道以自己的价值没办法要求回报，所以通过付出的方式要求男方给她提供巨大的情绪价值。

避免成为圣母也有办法。只要我们时刻记住：一个人之所以付出，只能是因为你想你欲你愿意，而不能因为他渴他望他需要。倘若你执意要付出，那就请享受自己的伟大，沉浸于自己的圣母情结，但勿要指望回报。圣母之所以是圣母，伟大之所以伟大，恰恰是因为她不需要回报。

在恋爱前，一定要清楚的心理学小常识

很多读者在来信里都会提到类似的问题：为什么我越对他好，他越不在乎我？为什么我想亲近他，他却很抗拒？为什么他总是注重自己的个人空间，而不愿意和我太亲密？为什么我为他付出那么多，他却不知道感激？

说到这个，我们需要学习一些基本的心理学常识。

心理学家金·巴塞洛缪将成人两性之间的依恋类型分为四种：对自己和他人的评价都积极的人属于安全型，这样的人对亲密关系和相互依赖感觉自在、乐观，喜欢社交；对自己和他人的评价都消极的人属于恐惧型，这样的人普遍担心遭到拒绝，不信任别人；对自己评价积极、对别人评价消极的人属于超脱型，这样的人信赖自己，对亲密关系不感兴趣，淡漠而独立；而对自己评价消极、对他人评价积极的人属于多虑型，这样的人对亲密关系感到不自在或保持警觉，容易嫉妒。对自己评价积极与否与对遭到抛弃的担忧正相关，对别人的看法积极与否与对亲近的自在程度正相关。

用通俗一点的话来说，在爱情中，比较自信的人，倘若他对亲近的自在程度高，那么他会非常适合作为一个恋爱对象；倘若他对亲近的自在程度低，也就是对他人的看法比较消极，那么他会显得对亲密关系不感兴趣，很独立，喜欢保持自己的空间，不太喜欢和对方太过亲密。在爱情中，比较不自信，担心遭到抛弃的一方，则分为多虑型和恐惧型。

在恋爱中，其实最难匹配的就是多虑型与超脱型这样的一对。虽然出现这种情况的概率表面上算起来只有十分之一，但很多时候，只要恋爱关系失衡，就特别容易陷入这样的相处模式。付出比较多的一方会相对患得患失，担心失去一切，而付出相对较少的一方容易变成超脱型，凡事回避且疏远，抗拒亲近，也不太尊重对方。一方想要拼命抓住对方，另一方却只想躲避，而且越是逼得紧越是凑不到一块儿。

处理这样的问题，当然是需要双方的心理一起做调整，先天多虑型的人，需要多内省，建立自我的空间，丰富自己的生活，学着信任对方；而超脱型的人，如果想长期和对方相处下去，则需要摆正自己和对方的位置，务必给予对方更多的关注和爱护，让对方有更多的安全感。

至于后天的不平等关系造成的多虑型，我建议不要在恋爱的过程中过分付出，而且要做好保护自己的准备，避免因沉没成本过多而造成不甘，继而陷入自虐式的怪圈。所谓害人之心不可有，防人之心不可无，在恋爱的过程中拒绝不合情理的要求，尤其是在恋爱的初期，是必要的自我保护。虽然可能会有一定的负面影响，但是，信任的建立是一个长期的、循序渐进的过程，就好像信用卡的额度一样，一定是逐渐提升的。能够明白这一点、通情达理的人还是占绝大多数。如果在恋爱初期

便提出借款或者性要求的对象，严格来说，多数都抱有不正当的目的。在你拒绝他的要求后，如果对方大发雷霆或者表示不能理解，一般来说是心虚的表现，就不用委屈自己而去盲目迁就对方。

当然，这是比较极端的个例。每个人进入状态的速度有快有慢，不能一概而论。但是，在多数情况下，在恋爱中保持适度的自我，不要过分付出，不要过于依赖对方，不要有太重的得失心，这是男女普遍都适用的准则。

Ayawawa语录

★不要在恋爱的过程中过分付出，而且要做好保护自己的准备，避免因沉没成本过多而造成不甘，继而陷入自虐式的怪圈。

★信任的建立是一个长期的、循序渐进的过程，就好像信用卡的额度一样，一定是逐渐提升的。

延伸阅读

如何在恋爱中保持适度的自我

如果你能做到下面这两点，那么你就能做到保持自我。

第一点是经济独立。

经济独立，是自由地选择自己的人生的第一步。你在经济上有多依赖一个人，你的自我就会离你有多远。

第二点是做好风险预设。

做好风险预设就是说在进入这段关系之前，你就要确定你能承担这段感情最糟糕的后果，俗话说就是“输得起”。当你做好了风险预设，你就不会在这段感情中患得患失，也不会因为失去对方而痛不欲生。

王小波曾经说过一句话：“人的一切痛苦本质上都是对自己的无能的愤怒。”那些在一段感情中失去自我的人，大多是在高攀，他们在心底深深清楚，以自己的MV（伴侣价值）并没有办法匹配这样的伴侣，离开了这个伴侣之后，他们找不到更好的对象，只有把自我作为礼物双手奉上，让对方感受到你跪舔的酸爽，才能停留在这段关系中。

高攀，就会风险更高。高攀，得到是偶然，失去才是必然。高攀，就不要抱着侥幸的心理。

对一个男人好，就可以拿下他吗

一位关系很好的男性朋友说，电视剧《奋斗》已经过去很多年了，但他还是喜欢米莱那样的。

米莱是一个怎样的人呢？富家女、貌美、仗义、缺心眼儿，会爱上一个比自己平凡很多的男人，还奋不顾身、至死不渝。我想男人们的心态是：即使我不买猪肉，我也希望猪肉便宜点。有米莱这样一个女孩子，当然会欣喜若狂。这种自私无可厚非，但把这个作为YY对象就有点过了。非常不喜欢有人借着爱情的名义YY，当然是你自己要足够好，对方才会更喜欢你。我记得张小娴的文章里说过，不要说我就是爱她这个人，倘若她不是具有你所喜欢的性格，不是长得那么漂亮，还是会喜欢吗？当然不是。

就我个人而言，爱上一个一无是处的人，这是和刚果地区出现了粉红色的大象和会飞的巨蜥以及会唱歌的翼手龙差不多的概率。如果真有这样的例子，我建议这个人去看心理医生，而不是盲目地“爱”下去。

不过在书里，我们比较容易看到的是，一个人没来由地爱上了另外一个人，而后者在众人的眼里简直一无是处。相信童话故事的人都好好想想，为什么有句俗话叫“无巧不成书”？可能后者是一个卖淫女，是一个有三个孩子的单身母亲，但是，她身上一定有着什么闪光点，是一般人难以企及的，比如情商、智商、生活品位、幽默感，抑或其他。媒体总是喜欢欲扬先抑，把一个人的缺点找出来然后牢牢踩死，再把他捧得高高的。这样的落差是行文的固定方式，大家不要中了标题党们的计。

晚上和几个朋友一起吃饭，又谈起《奋斗》，在座的两位男士居然也说喜欢米莱。

我嗤之以鼻地说，米莱这种女孩子，只有旁观者喜欢，当事人是绝对不会喜欢的。某位男士激烈地反对我，我们姑且叫他小曹。小曹说，如果他遇到这样的女生，一定会喜欢。要是她家里不是那么有钱，就更好了。我说：“首先，她家里不是那么有钱，她就不会是这种性格。仓廪实而知礼节，衣食足而知荣辱，当然是没有衣食住行的牵挂，才会那么投入地爱一个人。其次，难道你的意思是说，如果一个女孩子很爱你，各方面条件都很好，你就一定会喜欢吗？”他刚刚想说话，突然想起那个默默爱他七年却不被接受的女孩子，于是立马噤声了。

我觉得这一招特别管用，于是晚上打电话给那位男性朋友，问他：“还记得在国外的那个小W吗？她就是家境好、性格好，还漂亮，你之前为什么不喜欢她呢？”那位朋友嗫嚅了几声，佯怒说：“妈的，不要逼我去接受她。”

不需要更多的例子了，男人们请想想，身边是不是真的没有喜欢你

喜欢得要命而且条件也不错的女孩子？你们自己又是怎么看待她们的呢？在男主人公的眼里，米莱不过是一个招之即来、挥之即去的小笨妞罢了。身在其中的时候，是不知道珍惜的。

以前我在一个论坛上从一个色男的言论中推理出对方自大兼无用，还推断出对方的出身和现状。对方很恼火地说我太刻薄，我说，那就更证明了我说得准确。“刻薄”这个词，本身就包含了部分认可的意思。旁观者看到米莱，一个如此优秀的女孩子，竟然爱上这么一个男生，付出这么多，其实在潜意识里都会觉得这是本不应该发生的事情。看到不该发生的事情发生了，我们的情绪才会产生极大的波动，不然，怎么会有那么强烈的同情心和补偿心态呢？这是编剧的意图，是戏剧的效果，但并不是生活的本质。生活中，这样的事情是不应该发生的。

谁都希望有一个人有着金城武的脸、比尔·盖茨的财富，还有着极其优异的品行，还爱自己爱得死去活来。不过，我个人觉得这是YY，而且，非常没有水准。不明白为什么男人们都喜欢YY米莱？

千万不要做米莱，千万千万，我一直都这么告诫自己，也告诫身边的人。是的，旁观者都会喜欢米莱，男人们也会喜欢米莱那样的，你看陆涛不也喜欢米莱吗？但不是爱，只是喜欢罢了。当他们遇到夏琳的时候，还是会奋不顾身地扑上去，从不顾及米莱的死活。

刚看到两篇评论，我觉得里面写的非常正确，贴上来作为补充：

1.男人们说喜欢米莱，道理很简单，你们就喜欢那种缺心眼、傻乎乎的，不论你们做错什么事，就算是心里有其他女人，这傻妞还是义无反顾地爱你们。说得通俗一点，这傻妞是最后的备胎，何况还是家里有钱、长得也不难看、死心塌地傻爱你的优质备胎呢！其实女人也一样，喜欢这样的优质备胎，但不会去爱吧。

2.如果你有钱，男人就会觉得你对他的付出是一种爱！如果你没钱，男人就会觉得你对他的付出是一种压力！

Ayawawa语录

★一个条件足够优秀的人，爱上一个一无是处的人，这种事在现实生活中根本不会发生。

★男人都喜欢优质的备胎，但不会去爱。

读者“迷人的小笨猫”提问

娃娃姐，我谈过几次恋爱，每次都被男生当成了备胎，遇到真爱就把我抛弃了。请问，在恋爱中怎样判断男生是不是把你当成备胎？又有

哪些女生容易沦为备胎呢？



Ayawawa贴心回复

我相信每个人的家附近都有一些虽然不怎么好吃，但是在自己实在不想做饭的时候特别想去吃两口的小饭馆吧，备胎就好像自己家旁边那些临时想起来才会吃的小饭馆。如果你不想成为这样的小饭馆的话，可以从下面两方面下手：

第一个方面是提升自己。如果你是刘亦菲或者奶茶妹妹的话，你觉得你自己会成为别人的备胎吗？不会吧。如果在一段关系中，你可以随时翻看他的手机、查他的岗，你会觉得自己是备胎吗？也不会吧。提升自己就是做一个做菜超级好吃、门口永远都有人排队、大家千里迢迢都会想去吃的大饭馆。不做备胎，就是在恋爱中拥有了更高的选择权，在这种情况下，没有人会把你当作备胎。

第二个方面是降低期待。一人女孩子如果在一段感情中成为备胎，十有八九是因为她在高攀。高攀就意味着高风险，那么在这段感情中的期待就不要像正常匹配的恋爱关系那么高了。因为当你在进入一段高风险的关系的时候，其实在对方看来就默认了你可以承担高攀的风险，所以承担高攀的代价是你在这段感情中应该考虑的事情。降低期待就是做一个服务态度超级好的小饭馆。我们都知道，从顾客很少的小饭馆成长为总是有人排队的大饭馆是一条非常艰难的路，那么做一个不让人反感的小饭馆，抱着“虽然菜做得不是很好吃，但是我愿意一直努力”的态度，也能让小饭馆盈亏自负。

最容易沦为备胎的女生，就是那些贪心的女生，如果你不想沦为备胎的话，就不要高攀。

炼爱第一步：学会做一个优秀的对手

我的163邮箱收到了一封倾诉信，里面牵扯了很多很有普遍性的问题，包括自己为对方付出的不甘、失去了处女身的迷惘，以及对未来的担忧，等等。总之，又是一封对男方付出太多、现在面临分手、不知未来如何是好的来信。

我一直有点踌躇，不知怎么开始落笔。今天中午，好朋友小狸兔突然补送了我今年的生日礼物，是瓶HUGO BOSS女性版的香水。本人对香水的研究不太多，所以回来上网查了下这一款的介绍，发现中心点是“越斗越爱”，觉得灵光乍现，于是直接拿来用作这篇文章的引子了。

在生活中或电视里，我们经常看到类似的剧情上演，即无论女方怎么委屈，怎么付出，不光奉献了自己的第一次，还不顾父母的反对，拒绝了很多富贵的追求者，失去了很多好机会，男人最后还是不把女人当回事。这完全可以证明：女人的奉献多少，并不是能否得到对方的爱的关键。你的任劳任怨、无私付出，倘若没有必要的技巧辅佐，极有可能成为一个口口相传的笑话。

这就引出我想说的中心思想——越斗越爱。男人不会爱上一个他不够尊重的女性，即使你付出再多，他们可能也只是当作消遣。大多数男人是不会因为害怕辜负某一个女人而委曲求全的，该分手的时候，他们照样要分手。如果男人会因为怜惜女人的付出而无论如何都要委屈自己的话，世界上就不会有分手，也不会有那么多猥琐男整天讨论处女之类的话题。

男人需要的，永远是能够相互较量的同一水平线的对手。而你对他奉献了多少，忍让退缩了多少，并不能直接影响最终的结果。出现不爱这种事情，一般都不是她对他不够好，而是她不能和他平起平坐，不是一个让他尊重的对手。

很多人可能对我的说法不感冒，拿出一些反例驳斥我。这里需要提醒一下，我说的“斗”，当然不是要你力大无穷地去和男人打架，或者声嘶力竭地和男人争论。斗也是需要策略的，男人不会喜欢女人像自己一样野蛮，你看女足永远不会像男足那么有市场。女人的“斗”，靠的是技巧，是谋略，是灵活度，是虚晃一枪，诱敌深入，从容脱困。扮猪吃老虎也是一种斗，温存、适当地示弱也是一种斗，泪水涟涟也是一种斗，这些都是搏斗中的技巧，再怎么花样翻新也是搏斗的一种。你可以脸上泪水涟涟，但千万别心里泪水涟涟，想着自己胖就喘了起来……做一个外柔内刚的女人，永远让他把控不住你，多数时候对你有害怕失去的感觉。在爱情的战场上和他成为最佳搭档，这才是斗的精髓。你看大象那么大，一样害怕老鼠。

我又要说那句老话，多数人分不清楚失落感与挫败感、好感与感

激、满足感与安全感、崇拜与爱情的分野，这句话女人适用，男人也适用。当你让一个男人对你有好感，被你弄得有挫败感，对你有怜惜之情，有保护欲，或者被你弄得晕头转向，除非他以前受过感情重伤还没恢复，或对自己的潜意识拿捏极准，否则，他会“发现”自己“爱”上了你。

当然，一开始要把眼睛放亮，找个合适的、你瞧得起的对手。太猥琐的人，根本就不适合与之纠缠不清。还有，你确定斗不过他的时候，一定注意别让他打中你的要害；如果已经被打中了，一定要挣扎着爬起来掩饰好，否则，还会被他或者其他对手再度加害。

另外，无论在搏击场还是情场上，男人的胜利是把对方放倒，女人的胜利是和对方纠缠到最后一秒才倒下。

曾经有人说过：与人斗，其乐无穷。

Ayawawa语录

★当你让一个男人对你有好感，被你弄得有挫败感，对你有怜惜之情，有保护欲，或者被你弄得晕头转向，除非他以前受过感情重伤还没恢复，或对自己的潜意识拿捏极准，否则，他会“发现”自己“爱”上了你。

★无论在搏击场还是情场上，男人的胜利是把对方放倒，女人的胜利是和对方纠缠到最后一秒才倒下。

慧眼篇　**MR.RIGHT**的正确识别方式

关键时刻不会站在你这边的男人，绝不会只让你失望一次

前几天，我的闺密和我很痛苦地倾诉，她爱上了一个比自己小的男生。

我说：“那是好事啊，有什么不好的？”闺密说：“他千好万好什么都好，唯独一点，他父母如疯子般反对，做出很多夸张的事情。”

我问：“那他的态度呢？”闺密说：“他很软弱。”

我“哦”了一声，说：“软弱的人往往最伤人。”闺密说：“是啊，搞得好像地下工作者一样。”

我问：“能换个吗？”闺密说：“一时间找不出来，换也要有合适的男人值得去换。”

我说：“他那么爱你，就不能为你争取一下吗？”

闺密说：“他看起来很爱我，什么都好，唯独软弱，我杀了他也没用。”

我说：“他不是剑，但他会让所有的剑都指着你。你不害怕吗？”

闺密说：“我不怕骗子、恶棍、坏蛋，唯独怕人家对我不真心。”

当时我恨不得一棒子打醒她，就放了句很重的话：“一个成年男人，他如果不肯帮我去争取，不肯帮我出头，那我还有什么做女人的骄傲？”

闺密说：“他们家里把他管得死死的，连上下班都是车接车送的，那样恐怖的父母，他还敢和我继续交往已经不容易了，只是我们是地下的，见不得光罢了。更何况，他每次都说，老婆对不起，是我不好，让你受苦了。对不起，你打我吧，我放不下。”

我在拼命劝诫这位闺密，哀其不幸怒其不争的同时，突然想起一位曾经的数学老师。

这位老师是我们学校的副校长，百忙之余只教我们一个班，教课很用心，而且极其认真。

可是，他或许是一个合格的校长，但绝不是一个合格的老师。我们整个班当年的升学率因为他起码降低了不下20个百分点。

我们年级里一共10个班，我们班是重点班里面的重点班，当时招的都是最好的学生。等到二年级的时候，我们班语文、英语都是全年级总排名第一的，但数学基本排在全年级倒数第一、二位，和低差班并行。

数学竞赛时每个班派1～2名代表，我们班因为该老师是校长的原因拿到了10个名额，但是结果出来，其他所有班级都拿了奖，唯独我们班全军覆没。

我进校时是奥数生，进校的时候几次数学考试都是全班第一，被他教了两年成了班里的中下水平。中间有老师代过半年课，那段时间我们班的整体数学水平提高了不少，有时候考试我还拿满分，他回来之后，我接下来的三次小考分数依次是98、86、76……

我经常和我妈抱怨这个老师不好，我妈劝我说："你想想，他一个校长，能抽出时间这么来教你们已经不错了，而且他态度那么好，那么喜欢你们，每次见到我们这些家长都笑眯眯的，挺和蔼的，而且老表扬你。"

当时我就怒了，说："他的能力和他的人品根本就是不相干的两码事。要说态度好，我找一个扫大街的来，态度比他更好，可是，他能不能胜任这个职位才是最关键的。我不需要他是副校长，不需要他多么位高权重，能把我们教好，他才是个好老师。"

我妈说："那也没办法，他是副校长，如果是普通老师，你们或许可以要求换掉他，现在这样你只能自学了。你们班不是有很多人都是自学的吗？"

然后我说："就是因为这个我才更讨厌他。'陈力就列，不能者止'，可他现在做的什么事？"

换到今天，这个软弱的男人和这个老师何其相似。他们一样占着不该占的位子，做着不恰当、不适宜的事，害人不浅，还两眼无辜。

当然，我相信他们不一定是出于恶意，或许真的是好心，是好意，但无论他们出于何种用心，带来的都是同样不堪的后果。那么问题很简单了，无论软刀子还是硬刀子，只要割起来一样见红，本质上又有什么分别？

回到文章的开头，撇开闺密这位男友没有能力对抗父母的情况不谈，用更大的恶意揣测一下主人公吧。

梁凤仪有部小说，里面有段话看了让人特别心凉，大致意思是说天下哪有离不成的婚，无非是外面的人不值得付出这么大的代价罢了。要是××（文中美艳巨富女）肯跟我，我马上连家产都双手送给黄脸婆，以换取人身自由。

所以任何事情，不外乎是在某些现实状况下，权衡利弊后采取的相应行为。他之所以"软弱"，不外乎是觉得安抚你比起对抗父母要来得容易且方便。软弱？笑话。把刀架在他脖子上，你看他那时候软弱不软弱？人家温莎公爵连江山都不要，他有什么比江山更放不下的东西吗？

当然没有。唯一的理由是：你不是辛普森夫人，你不值得。

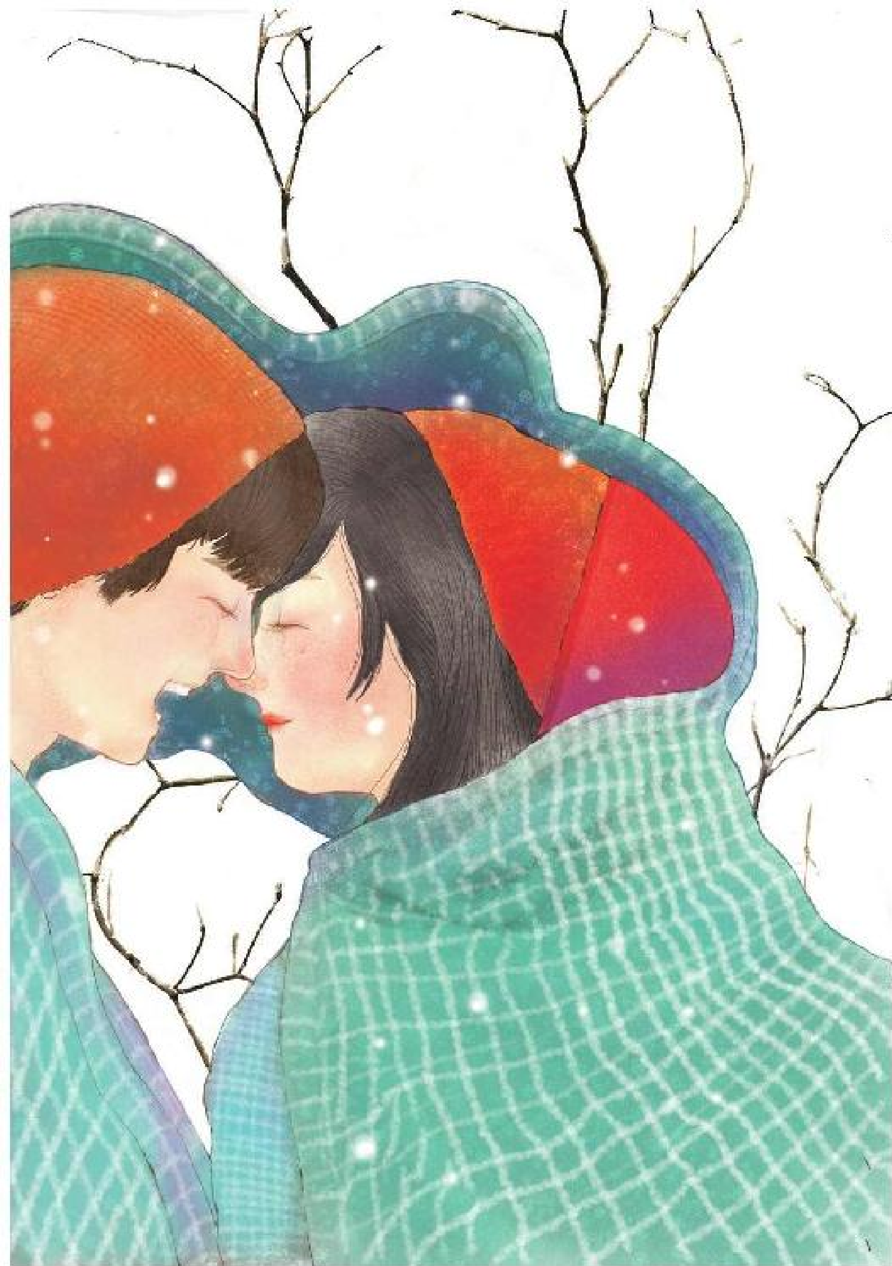
亲爱的，你抬头看看这个以和为贵的世界上，一片祥和，歌舞升平，哪里还会有多少青面獠牙、张牙舞爪的想象中的坏人呢？而那些明知自己能力不够，却要沐猴而冠、尸位素餐，浪费你的时间，扼杀你的未来，让你付出高昂的机会成本，让你不开心、不愉快，甚至痛苦万分的人，才是最坏的人哪！

他们的惯用手段是在其位不谋其职，打着软弱的旗号不作为，让你不断付出，用你的青春和机会成本为自己的无能埋单甚至陪葬，你愿意吗？

Ayawawa语录

★软弱的人往往最伤人。他不是剑，但他会让所有的剑都指着你。

★天下哪有离不成的婚，无非是外面的人不值得付出这么大的代价罢了。



极品男和极品女总是成对出现的

常常有好女人哭诉自己爱上了一个极品男，悔不当初，仿佛自己多么弱势、多么凄惨。话说可怜之人必有可恨之处，找上极品，除了社会原因，女人自己的眼光也要承担很大的责任。骗子之所以得手，往往是因为掌握了人性的弱点，但骗子也是人，也会经常露出马脚。没有从这种蛛丝马迹中发现问题的症结，那就是女人自己不能慧眼识珠了。

我不是不认识垃圾男人，虽然我的好友都是人品很正的男孩子和品貌俱佳的女孩子，很善良又一点不势利的那种，但似乎越是这样的人，越容易认识一些垃圾极品。

极品之所以是极品，当然不会是在偶然的机会下才成为极品的，平时的蛛丝马迹就可以窥一斑而知全豹。

细细与男友交往五年，男友一直喜欢在外面花天酒地，每次被细细抓到把柄都痛哭流涕，发誓悔改，细细也一再原谅了他。细细怀孕了，医生说因为她身体的原因不能做人流，否则她可能丧失生育功能。细细想，都交往五年了，干脆结婚吧。这时没想到男友开始极品起来，没有彩礼，没有房子，没有婚礼，没有父母的祝福。顾全大局的细细收拾了自己的东西嫁了过去，孩子生下来了，老公根本不管不顾。孩子六个月的时候，细细发现在怀孕期间和婚后，老公竟然和三个以上的女人有染。细细终于愤怒了，迸出一句“狗改不了吃屎”，然后开始筹备打离婚官司。

我不同情细细，一点也不。为什么她非要狗改掉吃屎呢？在法律上，过于自信是需要背负对后果的预见的责任的。也就是说，倘若是行为人已经预见到其行为可能导致某种危害结果的发生，但行为人自恃具有防止结果发生的有利条件，自信这种结果不会发生，过高地估计了避免危害结果发生的有利因素，过低估计了自己的错误行为可能导致危害结果发生的程度，这种“轻信”是不能免责的。

细细就是一个因为轻信自己男友而酿成悲剧的例子。

再说一个非常典型的发生在我朋友身上的例子吧。

朋友因为是完美主义者，一直保持单身，最近偶然遇到了以前初中时认识的男生。

那个男生曾经和她暧昧过，但两人最终没有在一起。这么多年下来，两人虽然没有联系，但是彼此都知道近况。2015年该男生结婚了，今年又离婚了。

现在两人的巧遇让她隐隐约约生出一种感觉，觉得大家知根知底，

似乎还可以“再续前缘”。在外人眼里很挑剔的她，因为这个男人的出现，突然觉得生活美好了起来。

我想说，开始一段感情，这是没什么问题的，但是听她说过这个男人的行为，比如“新婚后连续三天三夜不归宿导致离婚”，比如“知道别的女孩子要结婚，还长时间给人打电话”，我不由得要提醒她一句：提防极品，从身边开始。

我的一个相交多年的朋友小K就有过一段惨痛经历。小K和老公是高中同学，我们整个朋友圈子都是认识她老公的，他也是一个普通的男孩。恋爱长跑九年后，两人结婚了。后来，男方到深圳工作了两年，回来闹着要离婚，理由是爱上了同事，并对她说：“我从来没有爱过你，和你在一起是因为你对我好。”

可是我们都曾经目睹，他是怎样追求她，喜欢她，为她付出。不过几年时光，他就摇身变成极品，变幻出狰狞的面目，实在让人扼腕。

说这个故事的目的，就是告诉我这位朋友，不能因为你们曾经认识，你就可以掉以轻心一头扎进去，一样需要小心谨慎，用以前考察其他男生的方式去考察他的行为，看看是否符合你的标准。

亦舒师太在她的书里反复提到过初生婴儿都一样娇嫩可爱，然而世界上无论多么狰狞肮脏的面容，一样是由这些粉嫩透明的面容变化而来的。所以不妨试想，世界上有那么多极品，难道他们身边都没有从小一起长大的女孩子吗？难道这些女孩子都知道他们是极品吗？

很多极品也是由普通人变化而来。你并不知道，你和他没在一起的日子里，他都经历过什么。在那么漫长的日子里，他的不如意、不得志，甚至如意、得志，都可能演化成狰狞与恐怖，演化成内心的冷血与无情。这样的变化，并不是你所能预见或者知情的。

除了拥有一段共同的回忆，你们依然只是陌生人。很多人虽结婚十年，仍会觉得身边的伴侣形同陌路，你又怎能通过曾经那么短的浅浅接触，直接把他划为可发展的对象？

不是不能爱，而是依然需要考察和权衡，不能因为你们曾经认识就对他一路开绿灯。并不是相识又相见就叫缘分，缘分这个词很微妙，它只存在于你心里。话说楼下卖烟的大爷，你每天见他一次，一年见三百六十五次，不也没觉得有缘吗？

Ayawawa语录

★骗子之所以得手，往往是因为掌握了人性的弱点，但骗子也是人，也会经常露出马脚。没有从这种蛛丝马迹中发现问题的症结，那就

是女人自己不能慧眼识珠了。

★爱是需要考察和权衡的，不能因为你们曾经认识就对他一路开绿灯。

读者“迷人的小笨猫”提问

你曾说好男人和坏男人都是自己培养出来的，在你身边的渣男，到了别人那里可能变成好男人，那么在别人身边是极品的人，到你身边也可能变成好男人哪。

Ayawawa贴心回复

你说得确实很对，但是你有没有想过，这样的情况只会发生在那些天生就懂得如何处理两性关系的女孩子身上。

我们要清楚，这个世界上存在很多并不懂得如何处理两性关系的女孩子，她们只懂得如何在一段感情中一味地索取，把好男人变成渣男，在社交网络上怨天尤人，说“好男人都哪儿去了”。如果换了一个在别人身边也是极品的人做她的男朋友，你觉得她有可能把他变成好男人吗？可能性不是很高吧。

这就好比这个世界上有很多不学习就可以考得很好的人，也有很多通过学习之后，成绩刚好及格的人。每个人都觉得自己不好好学习就可以获得不错的成绩，但最后我们不都是被这个真实的世界教育了吗？

他拖着不结婚的原因，你真的知道吗

好友小寒有一个青梅竹马的男友，两人赶上了校园恋情的末班车，相恋多年，但迟迟未步入婚姻的殿堂。

聚会的时候，看到同学们纷纷携带家眷孩子，小寒也忍不住向男友索要婚姻。男友双手一摊，为难地说："你看，我连房子都还没有，拿什么娶你？你父母又不看好我，我想再奋斗几年，给你最好的婚姻。"小寒看着身边众多租房结婚的案例，觉得男友这样的态度甚是负责，心便宽慰了下来。

这样一拖拖到小寒快30岁了，小寒急了，逼宫，男友说的话却像晴天霹雳："我们婚后能不能不要孩子？"小寒一听大惊，男友早知她天性喜欢小孩，现在提出这样的说辞，难不成是想借机拖延婚事？男友一副无辜的表情："我完全没有别的意思，就怕养不起。"

小寒大失所望，于是双方不冷不热地一直拖下去。到年底，小寒就满30岁了。

另一个案例，来自同一个圈子的A男。A男当年28岁时在上海交了一个漂亮的23岁的本地女友，女友在大学里还是班花。女方家长提出：你们要结婚可以，但起码要有100平方米以上的房子和30万以上的车。

说实话，这样的要求，其实在上海并不算离谱，问题是A男不是当地人，他从外地考入上海一所不错的大学，硕士毕业后留在当地工作，完全靠白手起家打拼，家里不拖累他，但是也没办法资助他，要一下子拿出这笔钱，简直是做梦。

事情的结果是：A男唯唯诺诺地答应了下来，逢年过节必定拎着重礼去老丈人家表一番决心，拍胸脯说一定要买大房子，对女友负责。某次我打他手机说事，末了他忘了挂电话，听到话筒里他向丈母娘献殷勤的声音，和平日与我们说话的他简直判若两人。

一晃谈了五年恋爱，33岁的A男已经是公司的中层干部，虽然每个月也就那么两万块，但是日子过得分外舒坦，公司新来的前台小美女对他更是眉目传情。

这个时候，女孩已经28岁了，前些年还有人给她介绍对象，后来周围人都知道她有男朋友，也就逐渐散去了。后来女方家长急了，催促小两口在一个不错的地段买了一套80平方米的房子，男方出的首付，女方出的装修钱。另外买了一辆POLO给小两口，女孩也就嫁了。女孩刚满30岁的时候生了一个女娃，是剖腹产，原因是女孩本来体弱，年龄也不小了，怕顺产不行。女孩产后恢复花了好长时间，我们去看她，感觉已经没有当年的精气神了。

很久以后，A男独自出来和我们一帮人吃饭，席间喝得大概有点多，睁着蒙眬的醉眼说了句真心话："那五年等的是多划算哪，出去玩不用担心，认识其他女孩子也没压力，什么都没耽误，最后娶的还是她，还不用出那么多钱。"

在场的女士们听得纷纷后怕起来，说A男真凉薄。总结出来如下：所谓的想要对你负责任，其实是想要对他以后的老婆负责任，在你不是他老婆之前，他才不会对你负责任。他想要给自己老婆最好的，但你又不一定是他老婆，所以，在成为他老婆之前，还是多为自己做打算吧。

小寒一直听着没有吭声，后来莫名其妙地哭了起来。女士们面面相觑，也不知道该怎么劝。

送走小寒，在场的一位大姐语重心长地说："随着时间的流逝，女人的资本会越来越少——千万不要以为你身边的这个男人不知道这一点，他比你清楚得多。况且利用名誉和青春来逼迫你就范，只需要他信誓旦旦外加不作为即可，连黑脸都不用扮。"所以，遇到这样的拖拉机男人，女孩们要小心了，他倒不一定是不想娶你，很可能只是想等你降价大甩卖。

Ayawawa语录

★所谓的想要对你负责任，其实是想要对他以后的老婆负责任，在你不是他老婆之前，他才不会对你负责任。他想要给自己老婆最好的，但你又不一定是他老婆，所以，在成为他老婆之前，还是多为自己做打算吧。

★随着时间的流逝，女人的资本会越来越少——千万不要以为你身边的这个男人不知道这一点，他比你清楚得多。

延伸阅读

大龄女生如何有效"逼婚"

俗话说："吃得苦中苦，方为人上人。"爱情也是如此。一件事情让你越快乐，你所得到的回报就越少；一件事情让你越难受，你所得到的回报就越多；如果你能对自己狠心，你就更容易（虽然不是绝对）得到你想要的。能让一个女人得到婚姻的最好方式，就是马上离开这个男人。

每个人都具有得失不对称性（Gain/Loss　Asymmetry），对于相同的一件东西，人们失去它所带来的痛苦要大于得到它所带来的快乐。正因为如此，人们总是试图让自己不失去任何东西。这种现象被心理学家称为"损失规避"。

人们的损失规避心理，又引发了另外两种现象：

1.赋予效应（Endowment Effect）

2.安于现状（Status Quo Bias）

好事者做过这样一个实验：他们问一群大学生愿不愿意花四元钱购买一个杯子，结果多数人都表示不愿意。而当他们每个人都免费得到一个杯子后，过一会儿，当被问到是否愿意以六元的价格卖掉的时候，愿意卖出的人也很少。

2006年，耶鲁大学经济学家基思·陈（Keith Chen）在对僧帽猴 1 进行的一个物品交换实验研究中，僧帽猴也表现出和人一样的敏感度，它们对损失的厌恶比对收益的欣喜强两倍。厌恶损失。天哪！这意味着什么？这意味着人类行为的基础——对损失与收益的偏好和偏差，早已扎根于僧帽猴和人的共同祖先身上，早已深深地刻在人类的骨子里。如果你掌握了人们的这个心理，你将完全可以成为一位“耍猴人”。

赋予效应 2 使得人们对自己拥有的东西加上了非常高的价值，导致人们不愿意去做决策改变现状，这种安于现状也是损失规避的一种表现。

值得一提的是，商家经常利用赋予效应，通过向顾客承诺无条件退货来达成更高的销售业绩。

人们总是试图安于现状，抓住眼前的一切不让它们溜走。这时你突然剥夺对方的现有物，会使之产生巨大的心理波动。比如说他劈腿，在你和她之间犹豫不决的时候，如果你突然剥夺他的选择权，这时，他得到她的快感就远远比不上失去你的挫折感。有时候人们之所以不珍惜，是因为他们还有更好的选择机会。好比我们去市场买菜：芹菜多少钱一斤？两块？好吧，我再往前走走看，看看里面有没有更便宜的，如果没有我就折回来。如果你在天黑的时候奔进菜市场，抓住最后一个准备要走的菜贩，你会说：快！芹菜给我来一斤。这个时候，你不会计较价格。反之，如果你是一个菜贩，因为要去接幼儿园放学的孩子而不得不赶快离开菜市场，你会大叫：芹菜五毛啦，便宜卖啦！很遗憾，婚姻市场是一个永不落市的市场，有那么多“卖家”在涌入，你得赶快结婚生孩子，没有太多时间和优哉游哉的“买家”讨价还价。所以，你最好的办法就是竖起一面大旗：有机蔬菜，仅此一家，不买拉倒。

当你发现面前的这个男人试图推脱婚姻，你应该想到两种可能：

1.他想和你结婚，只是需要一点时间来思考。

2.他不想和你结婚，但不想主动来开这个口。

当如此残酷的现实摆在你面前的时候，你应该不要解释，不问青红

皂白，没有任何预兆地和他断交。

如果他不来找你，他应该是早就有了和你分手的决心。如果他来找你，先拒绝见他，温柔地告诉他：“我很喜欢你，我和你在一起也很快乐，不过，我不是那种无限期和人恋爱的人，我们也许需要给彼此一点空间。”

然后，他打的电话你只接一半，其余的（尤其是晚餐时候）你可以让它一直响，然后回条短信说：现在不太方便接电话，10点再联系。然后你可以在10点后接他的电话——如果他打来的话。这样过上两个星期之后，让他10点后也找不到你，只能在上班的时候找到你。

他会急的，也许他会趁机寻欢作乐几天，甚至他会试图去另外结交新女友——结果人家张口就问他：“你有房有车吗？”于是他会开始反省：我到底错过了什么？

注意，不要对外抱怨你的男友。如果男友的朋友或父母给你打电话，你可以同样很温柔地告诉他们：

我和××之间有点误会，也许需要一点时间来让你们接受，谢谢你们的关心。

我和××存在一些不知道能否解决的分歧，希望你们能理解，我自己会处理好的。

很高兴你们能打来电话关心我，不过两个人的事情也许需要自己来解决，谢谢了。

注意，自始至终你都要模棱两可，不说要分手，也不说不分手。态度要温柔，语气要强硬，一切都留给对方去猜测，他也真的会去猜测。

可以想见的是，他会经历一个“疑惑—愤怒—焦虑—悲伤”的过程，而在这个过程中，你是最大的赢家。如果他真心想和你结婚，你就可以很快收到求婚了；如果他不想和你结婚，你再等下去也不会收到戒指，这样做有助于你交到新的男友。

需要警惕的是，他会试图冤枉你、哀求你、打压你、辱骂你，试图把你卷回之前的关系中。不过这都不要紧，如果你所需要的是一个老公，而不是一个不想结婚的男友，这是你必须做的。

现在你知道如何有效逼婚了吗？

（《聪明爱：别拿男人不当动物》P214杨冰阳）



选A还是选B的通用参考答案

常常有女生为了选A还是选B的问题而烦恼。一位叫佟欣的读者给我写信，说她今年26岁，在一所名牌大学读硕士三年级。现在身边有一个追求者A，和她同级不同科系。A为人真诚、善良，很聪明很上进，对她也极为体贴，希望能通过自己的努力打动她。佟欣说她也喜欢A身上的一些品质，但就是不能说服自己做他的女朋友。她父母后来也知道了这件事情，都不同意她和A交往，原因很简单：A家庭条件太差，而且长相让他们也接受不了。佟欣觉得，自己虽然不是什么大美女，但气质还算不错，她总不愿意和A一起外出，怕别人认为他们是一对儿。虽然有时候她也为自己的这种“卑鄙”感到痛苦，她心疼他钱包不够鼓，心疼他对她的体贴入微，可是再心疼，她也无法说服自己去拉他的手。

与此同时，家人给她介绍了另一个男孩儿B。B在家庭条件、长相、经济等各方面都比A略胜一筹。她背着A见了B几次，不敢让A知道，因为实在有些不忍心。而对于B，她也有很多不确定，A有的那些优良品质B有没有呢？B是很认真地想跟她交往，他快30岁了，就是奔着结婚去的。但她又害怕她对B的感情只是一个男人能给一个女人提供一种稳定舒适的生活而引起的自然反应，而不是真的爱。她害怕多年后，等自己有能力买房子了，会回想今天的自己，不就是一套房子吗？怎么就放弃A了呢？而且，如果帅帅的B背叛她，那是不是会更加后悔没有选择平庸的A？我没有见过A，但一个为人真诚、善良、努力、上进、聪明，对女友也很关心体贴的男人，女友都不能忍受他的长相，可见他有多么难看。我虽然不是外表控，但也能充分理解这位读者的心情：走在街上，得有多大的勇气才能承受路人异样的眼光？丑男挽着一个美女，当然有面子，但这个面子从哪里来的，当然不是天上凭空掉下来的，而是美女丢的。人家肯定会觉得他很有能力，觉得是女生图他点啥，多半是为了钱。实际上呢，他并没有钱。所以，他选择对女友温柔体贴真诚来打动她。女生应该明白，那些完美如神一样的表现，多半都是表现给你看的，是恋爱时期的角色扮演。俗话说反转猪肚就是屎，任何人都有两面性，他可怕的一面，也许你只是没有机会看到。在你被对方迷住的时候，你说他真诚、善良、努力、聪明、上进的话都是不可信的。人都是势利的，要是你长得像凤姐而且家里又穷，他保证对你呼来唤去。所以，千万别觉得他的那些表现是本性，那不外乎是在为他的面子埋单。

我个人认为，家庭、长相、经济都好的男人，性格可能没有差一些的男人那么好，但是本性要好得多。究其原因，他既然已经有那么多优势，当然没必要苛刻和算计其他人。退一万步说，他没有经历过那么多苦日子，就不会在金钱上克扣你还有你们的后代，而这个是女人必须面对的最重要的问题。没有钱，连孩子都生不起、养不起。而接近30岁的女性，都已经是晚婚晚育的年龄了，难道想变成高龄产妇直接拖出去做羊水穿刺？直接在小医院生孩子？

这位读者说，倘若B君背叛了自己，会后悔没有选A。我想问问她，倘若A君背叛她，难道她就不会后悔吗？并不是她在任何时候离开A君，都是对A君最大的惩罚。难道A君背叛她之后，她离开他，日子会比离开B君更好过吗？做梦！说难听了，富有的家庭重视子嗣的质量，你生的孩子将会得到很好的照料，而贫穷的家庭重视子嗣的数量，你生的孩子得你一个人带到老，他可以再找黄花大闺女给他生孩子。你儿子倘若是母亲带大的单亲孩子的话，在婚姻市场上也是很受歧视的。

我说个很简单的问题，你们就会懂了。倘若这个女孩和A君离异，那B君肯定早结婚了；倘若她和B君离异，没准儿A君还未婚呢。在这一点上，就可以看出来谁比较稀缺，谁比较抢手，选谁会比较好了。如果你不愿意照着大多数人的正常选择过活，那就势必要走一条比大多数人艰苦的道路。别逮着什么都当爱，任何人超出正常人那样哄着你，肯定是有目的的。倘若你想得到这种不正常的情感，就得付出不一般的人生代价。所以千万要考虑好，害了自己也就算了，别害了你的孩子。

同类问题，如果A男和B男，条件各有千秋，选谁会比较好？这个问题的标准答案是：想想看，谁婚后背叛你时你相对不会那么愤怒，日子不会因此更难过，孩子和你在被背叛的情况下还能得到很好的照料，那就选谁。

Ayawawa语录

★丑男挽着一个美女，当然有面子，但这个面子从哪里来的，当然不是天上凭空掉下来的，而是美女丢的。

★别逮着什么都当爱，任何人超出正常人那样哄着你，肯定是有目的的。

什么样的男朋友最该被甩

男友与前女友纠缠不清的故事，我听过太多了。

女孩去年刚大学毕业，有一个交往了三年的男朋友，毕业后两个人一起留在了北京，虽然开始时他们像很多同龄人一样一无所有，但女孩觉得两个人一起奋斗，为了心中美好的未来一起打拼也很幸福。

男友平时对她很好，但最近女孩发现他经常背着她跟网友聊天，最让她忍受不了的是他们聊天的内容极其暧昧。

以前他从不告诉她自己的QQ密码，前几天他加班，她上网时发现他忘了关QQ，就查看了他的聊天记录。女孩也知道这样做不好，但心里很好奇。查看后的结果让她很伤心，他几乎每个周末都通宵和网友视频聊天，言语间暧昧无处不在。而且和他聊天的对象不仅是纯粹的网友，还包括他的前女友和之前就跟他关系暧昧的一个女生。

女孩是一个完美主义者，不希望自己的感情有一丁点瑕疵。发现这些聊天记录后，她一个人在家哭了一天。当天，他下班回来后向她道歉，给她做饭，还保证说以后一定改，并当着她的面删了那几个QQ好友。她答应再给他一次机会，但每当想到那些聊天记录，心里还是不能释怀。女孩无法想象曾经那么多个周末，她在他身旁熟睡，他却在看着视频里别的女孩，对她们说着不明不白的情话。她无法忘记这些，所以对他也热情不起来。

其实，在他们刚开始交往的时候，女孩就知道他有些花心。江山易改本性难移，继续和他走下去，以后会不会有更严重的事情发生？结婚后他会不会出轨？女孩很矛盾，不知道该怎么办？

很早以前，我参与编写过一本中文的智商题书籍，为了不和市面上的益智图书雷同，我们查阅了大量资料。每本书必出的经典题目其中的一个是这样的：狡猾鬼只说假话，老实鬼只说真话，你不知道你所遇到的这两个人哪个是老实鬼哪个是狡猾鬼，怎样才能只问其中一个人一个问题，就知道面前的两条路哪条通往你要去的村庄呢？

这个问题衍生出的题目非常多，比如还有一些题目里会有介于老实鬼和狡猾鬼之间的正常鬼，还有经常说真话偶尔说谎话的鬼，还有经常说谎话偶尔说真话的鬼……咱们就说一下狡猾鬼和老实鬼吧。

这个社会是一个逐渐开放、包罗万象的社会。五十年前，婚前性行为是被鄙薄的，两个人住在一起叫作非法同居；现在婚前性行为逐渐被接受，有些夸张一点的城市，只要有身份证就可以去开房，甚至还有钟点房专供。在有些媒体上，部分专家还专门提出婚前试婚一说。在这样的社会里，最循规蹈矩的人当然是最先被优胜劣汰法则淘汰的对象。

我们可以想象，凡是花心的、脚踏两（多）只船的——我们叫他们狡猾鬼吧——都非常容易延续自己的后代，而循规蹈矩只爱一个人的男女——我们叫他们老实鬼——则容易被背叛、被甩、被抛弃和被剩下。

这是一场博弈，问题就是在这样的博弈里，只要狡猾鬼占少数，他们就总可以如鱼得水。当然，现在女的老实鬼觉醒的多了，提出了对男方的经济要求，从而在一定程度上提高了狡猾鬼欺骗的门槛。如果狡猾鬼们要玩弄女性，至少女性可以得到物质补偿。问题是这样的手段对于男的老实鬼来说是不公平的，也进一步促使了男性中的部分老实鬼变为狡猾鬼。

在这么一个复杂的世道中，你应该怎样与对方相处呢？当然就是采取“一报还一报”的做法。即对方是什么人，你就用什么方式来和他相处，只要不违背你做人的原则。

说通俗点，如果对方是一个老实鬼，对你一心一意，你当然不妨和他一起奋斗打拼，等看他功成名就那一天的到来。但如果他是一个狡猾鬼，你不知道的话也就算了，一旦知道的话，你当然可以选择换一个老实鬼重新开始。如果无法割舍目前这段感情，那你也不能用之前的方式来和他相处。请你自此将被背叛视为有对半开的可能，你所付出的一切都是基于你离不开他的自愿行为，他完全可以随时甩掉你。所以，你应该在和他相处的同时，再左右挑选一把看看，倘若能找个更好的人，当然也可以先出手甩了他。

千万别信一个狡猾鬼所说的话。是的，没错，婚前大家都有选择的权利。但是他在要和别人发展的时候，你起码有知情权吧。他连这种最起码的善意都不具备，你还指望他言出必行？即使他说要改，也未见得会改吧？要是等到你人老珠黄时，他遇到经济条件较好、长得也还行的女人，一脚踹开你，你找谁哭去？所以，要么你就顺应狡猾鬼的生存方式，把自己的日子过得精彩一点，给自己的机会多一点，要么你就找个老实鬼吧。

当然，顺便说一句，这位女孩的男友，完全可以列入我见过的最该被甩的男友前三甲。他没把你当成真心想要交往的女孩子，而且完全没有珍惜你的付出。

Ayawawa语录

★对方是什么人，你就用什么方式来和他相处，只要不违背你做人的原则。

★如果对方是一个老实鬼，对你一心一意，你当然不妨和他一起奋斗打拼，等着他功成名就那一天的到来。但如果对方是狡猾鬼，你就应该顺应他的生存方式，把自己的日子过得精彩一点，给自己预留更多的

机会。

如果偶像剧中的情节，发生在你身上……

前几天我看到这么一个悲惨的故事，两个十七岁的高中生偷尝了禁果，女方生下来一个小女儿，之后男孩被家长告知孩子已经死掉，实际上婴儿被男孩家长抱走送人了。后来男孩被送去国外读书，而这个女孩子没有上大学，一直边打工边寻觅自己的女儿。在打工中她多次被骗，某次不慎摔伤后没有医治，导致后来得了骨癌。女孩临死之前，男孩终于知道自己原来还有一个女儿，这才回来看她并决定将孩子抚养成人。女孩终于含笑九泉。读完这个故事，你是否觉得这个女孩子可怜又可悲，还有点可笑？之所以讲这个故事，是为了给大多数女孩一些警醒：青春期的小女孩，年龄小，心智未开，犯这种错是可以原谅的。但是有些女孩明明年龄已经不小了，在农村都可以当孩子的妈了，还会想掉头为自己的青春期冲动埋单，就太可笑了。

艾雨和现在的男朋友虽然只相处了半年，但她一直都知道男友是个很适合当老公的好男人。他孝顺，长得不错，有一份较好的工作，更重要的是他对艾雨很体贴。他几乎是一个完美的结婚对象，他们也都见过对方的父母，感情很稳定。但艾雨总觉得自己对他没有激情，虽然他很优秀，但是她从来没有对他产生过爱的感觉。不过年纪已经不小了的艾雨也明白，婚姻与恋爱不同，激情不能长久，婚姻需要的是稳定。

可就在他们准备结婚的时候，她遇到了自己的初恋男友。他们的感情是从初中二年级开始的，他是她的同桌。与很多美好的初恋一样，他们有很多单纯快乐的回忆，艾雨也曾以为，他们会一辈子这么走下去。但是后来班上同学开始传一些闲言碎语，说他和她在一起是有目的的。年少的他受不了别人说他，他们就莫名其妙地分开了。

分开后的十多年，他们几乎没有联系。艾雨平时也很少提起他，可上网的时候，还是会不由自主地看看他和她的星座合不合。令她觉得奇怪的是，星座指南显示她和他竟然适合做夫妻，而她和别人却都不适合。艾雨还记得，2008年的时候，他曾给她打过一次电话，当时他还说：“别看我身边有这么多女人，可我心里只觉得你是最好的，你在我内心的最深处。”

这一次的再相遇，艾雨发现他变得更加成熟、幽默，她再次喜欢上了他。他说分开的十几年里，他的记忆里一直有她，他说自己还保留着她送他的礼物和他当时为她写的日记。每当他们聊到以前的事情，那种默契都会让她觉得，他们似乎从来就没有分开过。他们在一起吃过几次饭，但只要一喝多，他就总会说“我们这辈子就这样了”，还说“很想把你捧在手心”，他还唱《找个好人就嫁了吧》给艾雨听。有几个晚上他们整夜都在一起，但是他并没有对艾雨有什么出格的行为，只是抱着她说说话而已。

艾雨说，她现在很迷茫，因为她自己都不知道对初恋男友的感觉是什么样的。其实现在的她和他的生活轨迹完全不同，他是生意人，有很多应酬，没有良好的饮食习惯和作息规律。对他来说，事业是第一位，朋友是第二位。艾雨现在很喜欢他，但又怕这种喜欢只是假象，她不能无缘无故地伤害她现在的男朋友……

这又是一个二选一的问题。那一句“她还记得，2008年的时候，他曾给她打过一次电话，说：‘别看我身边有这么多女人，可我心里只觉得你是最好的，你在我内心的最深处。’”，差点儿让我笑得水都喷了一屏幕。都过去七年了，她居然还把人家的一句废话记得那么清楚。我敢打包票，这种话他起码对五十个女人说过，而且对别的女人说的话没准儿更极尽谄媚之能事。你想想，其他女人都是弱智吗？明明没有被他放在眼里也会受宠若惊？要不是他到处甜言蜜语，让对方觉得自己在这个男人心中意义非同一般，女人们会争先恐后地陪他上床？恕我孤陋寡闻了。

印度学者古普塔做过一个很有说服力的研究。数据表明：由爱情结合的夫妻，婚后五年里，彼此爱的情感会不断减少；与此形成鲜明对照的是，由家庭之命结合的夫妻，开始的爱情水平并不高，但婚后会慢慢增加，五年后会大大超过因爱而结合的夫妻们。前者的起始值是70左右，二至五年后开始下降，到第十年降到40以下；后者的起始值在55左右，二至五年后上升到70左右，此后一直保持不变。

哪怕仅仅冲着这个，故事中的女孩也应该选她现在的男朋友，更何况初恋男友是一个喜欢在灯红酒绿中醉生梦死，性格和生活环境与她完全南辕北辙，压根儿不合适她的人。只是因为曾经的一段暧昧的关系，就把他与自己已谈婚论嫁的未婚夫相提并论，实在可笑。我不得不说，女生经常会拿星座这种不靠谱的东西为自己找理由，他是什么星座？如果你去翻翻死刑犯和强奸杀人犯名单，每十二个人中就有一个和你适合做夫妻。你要吗？

他对你好？除了七年前撩拨过你一次，他还为你付出过什么？他甚至连流言蜚语这种小小的不快都不愿意为你忍受。这么多年来，他为你做过什么吗？我相信换了其他任何一个人这么撩拨你，你都会觉得对方有毛病。凭什么你就觉得他与众不同？再看上面那句话，受撩拨的人可能读出的是你在他心里独一无二，我读出来的却是他不缺女人。他所谓的不缺女人就是不缺女人爱他，他要的是能让他爱的女人，哪儿那么好找。一个不缺女人的男人，其实就是一个在不爱对方的情形下也能敷衍哄骗对方，让对方觉得他很爱自己的男人。这种男人一般都精于此道，非常世故圆滑，而且心比较老，欠缺爱人的能力。要找个他爱的人，不是那么容易的。所以呢，这种什么都不缺唯独缺感动的人瞄上了你，想要在你身上找寻一些能够证明自己还能感动的细节。他那句“我们这辈子就这样了”其实已经充分说明了他的愿望：他既不爱你，也不打算和你怎么样。说难听点，就是拿你作为精神上的发泄对象罢了。

Ayawawa语录

★不要拿星座那种不靠谱的东西为自己找理由。如果你去翻翻死刑犯和强奸杀人犯名单，每十二个人中就有一个和你适合做夫妻。你要吗？

★一个不缺女人的男人，其实就是一个在不爱对方的情形下也能敷衍哄骗对方，让对方觉得他很爱自己的男人。这种男人一般都非常世故圆滑，而且心比较老，欠缺爱人的能力。要找个他爱的人，不是那么容易的。

读者“迷人的小笨猫”提问

娃娃姐，我和男友分手期间，有一男生和我暧昧并追求我，我对他也有好感就答应了。但是交往一段时间后，我发现他很怕提结婚，而且一再跟我强调千万不能怀孕（我们已经发生关系），一旦怀孕一定得把孩子打掉。相比之下，前男友在这方面很照顾我，而且是以结婚为目的跟我交往的，我们曾经闹分手也是因为一些小事一时赌气。现在前男友找我复合，请问我该答应吗？要如何跟现任男友说，才不至于伤害他？

Ayawawa贴心回复

既然你的男朋友一再和你强调千万不能怀孕，那你可以骗他说你已经怀孕了，并且表现出很想把孩子生下来的态度。我相信你的男朋友肯定吓得要死，人在吓坏了的情况下会本能地做出一些逃避的行为。在他做出来之后，你就可以对他说：“你的行为太让我失望了，我们还是分手吧。”

但是这个事情并不是很好处理，你这么做很容易让前男友觉得自己是接盘侠，让他感觉你并不是那么爱他，希望你能给自己的前男友一个合理的解释。

为什么你会舍不得离开渣男

单纯女被极品烂男人伤害的故事，相信大家都司空见惯了。小希的故事并无特殊，她的男友在跟她恋爱的时候还偷偷跑去跟别人相亲，然后在大家都以为他们要订婚的时候，他突然告诉小希他爱上了别的女孩。小希很痛苦，但她的痛苦并不在于失去他，而在于她已经不能接纳自己了，可以说是患上了某种神经官能症。“他那么差劲的一个人，我为什么还会爱上他？”小希自己也分析过，觉得是因为她认识不到自己的价值，太需要一个人陪在自己身边，所以抓住他之后就不肯松手了。现在对她来说，最大的一个问题就是——要如何认识自己的价值。她一直都很自卑和悲观，现在又被他抛弃了，越发觉得接纳自己是一件困难的事情。

失恋已经三个月了，可小希还在反复纠结。她控制不住自己，总是回忆起那些让她痛苦的画面。其实她心里很清楚，他已经不是她当初认识的那个他了。他的真面目是：道德败坏、谎话连篇、自私，甚至还吸过毒、嫖过娼，她跟他完全不是一个世界的人。可是她还在留恋和等待，她不愿意相信一个人的变化会这么大。即使他现在跟新欢很甜蜜，甚至都要结婚了，她也总认为他最后还是会回来找她。

另外，她还被一个问题苦苦折磨：到底是他不值得爱，还是她不值得爱？她跟他在一起总是一味地依赖，而且她还很自卑，也很喜欢抱怨……换了别人，是不是还会像他一样选择离开？他不愿意为她付出，是不是只是因为不爱她而已？是不是只是因为她本身不够好，而不是他不值得人爱？

面对这样在感情里受到伤害却一直走不出来的女孩，我很想告诉她：每个极品烂男、轮奸犯、性虐待狂、露阳癖……曾经都是拥有一张无邪笑脸的婴儿和好少年，都曾经拥有暗恋的百合，有一心想呵护的人。所以，千万不要因为你前男友的变化而惊讶，他还没有坏到那种地步呢。在这件事情里，你是一个受害者啊。这不能说明什么，只能说明你是个还没有见识过世间险恶的善良的人。谁没有被骗过的时候呢？世人肉身皆有硬伤。如果要恨，就恨自己不够坚强，学着坚强点吧。

女孩经常会抱着幻想，觉得曾经背叛你的男友没准儿很爱你，爱到愿意回头来找你，爱到会为你彻底改变。实际上，你的潜意识里知道他是一个不该被爱的人，你知道这种感情可能会使自己陷入长期的痛苦和挣扎中，甚至会带来更多严重的后果，比如：意外妊娠、父母暴怒、被传染性病……这些结果都是你非常不愿意面对的，但无法控制自己不去进行。为了缓解内心的冲突和压力，你的大脑才被迫为这种行为找到一种解释，比如说：我冒着这么大的风险，一定是因为他非常值得我爱。

另一方面，女生也经常对和对方在一起的刺激性行为产生错误的生

理归因。在很多泡妞的书上，作者都会让男生带女生去游乐场里的过山车等有高风险且非常刺激的地方游玩，目的就是为了让对方身体产生很高的应激水平，心跳加快、血流加速，从而进一步被对方的大脑误认为是泡妞的吸引力。像小希这样，曾和男友一起在刀口上舔过蜜，产生留恋的情绪是很正常的。倘若她能意识到这种依恋感是构建在不正常的生理反应上的话，我想摆脱起来会容易很多。

每个人都有自己的道德观，如果站在男生的角度或者那个男生的新女友的角度来说，他们也许会强调“没有爱情的婚姻是不道德的”。他背叛了已经开始筹备婚期的女友，想要和别人结婚，居然还有女人愿意嫁给他，这说明他并不一定就是那么一个十恶不赦的坏人。我们姑且尊重这个人的选择，即使他背弃了曾经的诺言，也不需要那样恨之入骨。

我还是相信因果报应的。真的，活到一定的岁数你会发现，真正善良的人会过得很自若。一个人靠坑蒙拐骗哪怕活得很好，日后也必然要面对良心的折磨和谴责。除非他永远生活在为生活挣扎的底层。

一个背叛了你的男人，一定要相信，他不值得爱，他不值得你爱。没有什么理由可以为他开脱，你就是看上了一个极品烂人，你就是曾经失败过。失败乃成功之母，只有你愿意承认失败并坦然接受失败，成功才会翩然而至。

Ayawawa语录

★世人肉身皆有硬伤。谁都有被骗过的时候。

★活到一定的岁数你会发现，真正善良的人会过得很自若。一个人即使靠坑蒙拐骗哪怕活得很好，日后也必然要面对良心的折磨和谴责。除非他永远生活在为生活挣扎的底层。

延伸阅读

如何利用生理刺激让对方心动

国外很多心理学家曾证实，当人们发现某个人很吸引他们时，他们的心跳就会加快。反过来也一样，心跳加快的人更可能发现某个人很吸引他们。初次见面的两个人，如果是在一座摇晃厉害的桥上，他们很可能会无意识地把自己的心跳加快归功于对方而不是桥。一对初识的男女，刚刚坐完过山车后心跳会明显加快，更容易觉得对方有魅力。一般来说，刚看完恐怖电影的情侣更有可能手牵手相互依偎着走出电影院。

在开始一段不被看好的感情之前，你应该知道的事

大概所有的女性都希望自己能有一个可以依靠的身材高大、魁梧的老公，如果男人的个子比她矮，女性可能就会产生一种无法依靠的感觉吧？若真有男矮女高的组合，估计身高差距也不会像陈瑜和她的男朋友这般离谱：陈瑜174厘米，她男友164厘米。10厘米的身高差距，在这个普遍以男高女矮为组合的社会中，身边的朋友无一不觉得夸张。

陈瑜和男友结识于大三暑假的某个QQ群。加入这个群的第一天，他们东拉西扯地从上午聊到中午，从中午聊到晚上，发现彼此的兴趣和爱好竟是那么相同。他给人的感觉自信而不张狂，聪明而不造作。那天说再见之前，竟然发现他们是同一所学校的，好感自然又急剧升温。在半个多月的网络小窗的热聊之后，两个人约定开学第一天在学校超市门口见面。下线前，他扔过来一句话：鄙人长得特别精华、没有糟粕，请明日多多包涵！

直到见面的那一刻，陈瑜才真正地理解了那句"特别精华、没有糟粕"的含义——他不是在谦虚自己的学识和外貌，这句被陈瑜理解为过分谦虚的话，只是形象地形容了他的身高。其实他长得一点都不难看，很阳光，但美中不足的就是太矮。看到陈瑜的第一眼，他显然也有些诧异，甚至和陈瑜一样，也有些失落，因为站在他眼前的女孩整整高出他10厘米。估计之前他有过的种种追求的念头，在那一刻都吞进了肚子里，化为了尴尬的笑。

这几年，陈瑜碰到了不少帅哥，也有开着名车的男人追求过她，但有的造作，有的浅薄……没有一个能走进她的生命。老天真是会捉弄人，把才华横溢、心地善良的人砍去了一截，对不少高大的男人却植进了庸俗的体液和骨头。那晚，陈瑜整夜没睡，心里别提有多难受了，好不容易喜欢上一个男人，但他长得这么"谦虚"。想到天亮的时候，陈瑜终于做了决定：既然缘分来了，逃也逃不掉。

再一次见面时，他说他从来没有因为身高而自卑过，却在陈瑜那里第一次尝到了自卑的滋味，并第一次有了怨恨父母的念头。陈瑜没说话，主动牵了他的手，意思是她并不介意。之后，她将所有的高跟鞋都换成了平底鞋，只为了和他在一起时能将身高差减少些。校园里开始出现这样一对有意思的情侣，他们在人流最多的地方手拉手地走路，回头率高达百分之百！

他对陈瑜真的很好，几乎到了那种含到嘴里怕化了、捧在手上怕摔了的程度；他父母也很疼陈瑜，去年陈瑜的手冻伤了，他妈妈还每天亲自弄草药给陈瑜洗手，直到痊愈。陈瑜知道，如果失去了他，她可能再也碰不到对她这么好的男人了。

但她和他之间的爱情，注定有一道鸿沟——身高。念书时，所有的

同学都觉得陈瑜要么是脑残了，要么是脑子短路了；工作后，同事们都以为她是爱上了哪位有钱人家的矮少爷，不然以她的条件找这样一个男友，实在是太“糟蹋”自己了。

男友的身高不被朋友们接受，更不可能被陈瑜的父母接受。陈瑜的妈妈几度伤心欲绝地用“妈妈养大你不容易”这种博人眼泪的话企图打动她，陈瑜的爸爸则言辞犀利地告诫她，男人比女人矮那么多，出门令人倒尽胃口，最主要的是：若是以后生了儿子遗传了男方的基因，这可如何对得起向来以个子高为荣的陈家的祖辈们。

在亲情和爱情之间，陈瑜每天都在矛盾中问自己，以后该怎么办。若他能再长高10厘米，那该多好！

相信所有人在看他们俩第一眼的时候，都会把男生看成是174厘米，女方是164厘米。等到你揉揉眼睛，仔细比对后，才发现在陈瑜的身上发生了一件极为特殊的事情。

比一般女生高出一截的陈瑜，突然找了个比一般男生矮一截的男友，心里无论如何都会有一个结。想放手吧，他对自己那么好；不放手吧，父母震怒，自己也深觉没面子，于是她才会想，要是他再高10厘米，那就完美了。

试问：倘若他长高了10厘米，还会是现在这样的性格和脾气吗？还会像现在这样心疼女友，甘愿死心塌地地喜欢她、照顾她吗？

世事都是动态平衡的，在这个地方缺少的，就会在其他地方补回来。择偶，其实是一种基因的选择和延续。如果你看各家的科技报告，任何一家都将告诉你：高个子男人普遍比矮个子男人更容易找到好的伴侣和好的工作。所以，为了生存和传递自己的基因，矮个子需要付出更多的努力。你现在见到的矮个子，可能是一百年前一万个矮个子里硕果仅存下来的一个，和相对比较容易传递自己基因的高个子相比，他们普遍更适合面对社会竞争，更为聪明，也具有更多的人格魅力。

常言道：笨鸟先飞早入林。矮个子男生的性格之所以比那些高个子男生更容易招女生喜欢，其实类似于“美女脾气都不会太好，而平凡女往往善良又温柔”，都是属于先天不足后天补。女生想着男人的优点又顾及他的缺点，这是很不公平的。男人的情商、智商、长相、身高、财富、年龄、性能力等七项，你最多只能挑四样，倘若有个男人占了其中五样，那就赶快捡回家当宝吧。那些高大英俊、幽默豁达的年轻帅哥，只能翻开《格林童话》去找。

所以，如果你的另一半恰好也跟陈瑜的男友一样，是个小个子，那么在嫁他之前一定要想好，如果日后这个人背叛或者离弃，你会不会为自己今天的行为后悔不已呢？如果你的答案是：纵被无情弃，不能羞，那么，勇敢地去面对世俗的压力吧；倘若你还在犹豫，那么我劝你还是多考虑下父母的意见比较好。父母比较了解你，他们不会害自己的子

女。

最后再告诉大家一个真实的故事：我的初中物理老师的父亲，就娶了个比他高10厘米的老婆，他们一生都很幸福恩爱，养育了三个子女，都很优秀。

Ayawawa语录

★世事都是动态平衡的，在这个地方缺少的，就会在其他地方补回来。所以个子矮的往往更想找个子高的，长得丑的会更想找漂亮的。

★女生想着男人的优点又顾及他的缺点，这是很不公平的。男人的情商、智商、长相、身高、财富、年龄、性能力等七项，你最多只能挑四样，倘若有个男人占了其中五样，那就赶快捡回家当宝吧。

读者“唯独喜欢ERIC”质疑

选个子比自己矮很多的男友，如果他对你死心塌地地好，也许会觉得一切都是值得的。但婚后如果对方出轨或者背叛了你，会不会觉得我都这样委屈自己了，你居然还这样对我，反而让伤害加倍？

Ayawawa贴心回复

在择偶市场，一个男人的MV衡量标准主要有以下八项：年龄、身高、长相、财富、智商、情商、性能力和长期承诺。

一个女人的MV衡量标准也有八项：年龄、长相、身高、罩杯、体重、学历、性格和家庭环境。

确实，身高在女人和男人的MV里面各占了一项，也经常有些女孩子因为觉得自己选了一个个子不高或者个子比自己矮的男孩子觉得委屈，但是你们有没有想过，男人的身高和女人的身高相同吗？对男生来说，185厘米比175厘米强，175厘米又比165厘米强，哪怕195厘米也肯定也比165厘米强。呈现越高越受欢迎的趋势。但对女生来说，175厘米未必比165厘米强，185厘米肯定没有175厘米强，195厘米远远比不上165厘米，呈现取中的趋势。男女并不相同，那些身高高的女孩子找不到男朋友，不是因为男孩子们都太矮了，而是她们太高了。

在这段关系中，你选择了一个比自己矮很多的男孩子不是你委屈，而是你别无选择。只要你们两个人能进入婚姻，就说明你们是般配的。所以在这种情况下，就不要有下嫁的心态了。你能过上的生活，就已经是你拼尽全力过得最好的生活了。你如果觉得委屈，担心对方会出轨或者背叛你，那就选一个身高高的男孩子吧，去无怨无悔地付出。

当你觉得婚姻是一门亏本生意的时候，你只会觉得亏得越来越厉害。如果你觉得赚了，就会越来越赚。这就是婚姻中的自我实现的预期。所以在婚姻中，最重要的是你如何看待你的伴侣。

狗血的剧情如果发生在现实生活中……

异国恋，加上老少配，还是婚外恋，如果再充斥一些暴力色彩，你会不会联想到西方的狗血电视剧呢？但它就在现实生活中发生了。

小悠说，她今年23岁，和一个45岁的外国人已交往了五个月。

他追她追得很辛苦，但他是已婚。他在小悠之前还有一个24岁的女朋友，因为她而和前女友闹翻，还不小心打伤了前女友，小悠虽然知道这一切，但还是因为爱意和同情，也有一些喜欢刺激和向往父爱感觉的成分，就和他同居了。

但是他们相处得并不好。他希望小悠很卖力地在每个方面帮助他，常给她施加压力。但是小悠非常讨厌被动的感觉，常常因为反感而不愿意听他的话。而且也常常觉得他脾气不好（易冲动、易怒），对她既不大方也不温柔。只送过一次礼物，还是个假香奈儿，是他在淘宝上淘的A货。因为怕花钱，从来不肯陪小悠逛街，每次都在商场门口等，她逛久了，他还会生气。他喜欢给她安排事情，需要钱的时候却拖拖拉拉，事情进度慢了还要责备她。因为他脾气比较急，他们之间的沟通很不好。他没有耐心听小悠倾诉，总是只要求她说重点，说多了也听不明白。他总是说爱小悠，但她能感受到的宠爱很少。他说看小悠发展得太慢很着急，她也不知道他是想以最小的成本赚取最大的效益，还是真的因爱她而鞭策她。他常说他们没有未来，不可能结婚，但又在她决心离开他时百般挽留，软下来说，有没有未来要看能不能好好地相处。

有时候小悠觉得跟他相处太累，小悠会有一些小情绪，搞点小破坏，他们就开始互相折磨。小悠会故意把他希望她做好的事情搞砸，让他发很大的脾气，但一说到分手，他就会像小孩子一般撒娇耍赖挽回。小悠总想，也许他是爱我的，但是他自己没有安全感，也不能完全信任她（他家里的事情太多了，和太太分开两年后，太太要求离婚，两个女儿跟着妈妈，不爱理他）。她总是很喜欢抱着他，好像找到了爸爸一样，有一种温暖的感觉，但是一到现实中，她又总是和他生气、顶撞。他有时候是脆弱的、感性的，有时候是严厉的、暴躁的，有时候他就像一个孩子让她心疼，有时候也会控制不住对她咆哮，然后又很后悔地压下怒火来挽回。她也不知道自己是不是真的爱上了他，总是觉得慢慢能理解他的难处，看到他就像看到家人；总想把他当成爸爸，任性地犯一些错误要他原谅，好像自己有了某种特权，努力完成他希望她帮他的事情。

他出差三个月，每晚都要打电话问她在哪里，知道她没回家就很担心，听到她电话里男生的声音（路边的）就要抓狂，知道她出去玩了也会担心，每天都要说“我爱你”，喝醉了总会打电话告诉她，他心里有一个她，真的很爱她，所以每次都会早点回家，绝不去碰别的女孩子。

但是最近她犯了一个错误。他办的信用卡寄到他们住的地方，她收到后没和他商量便激活了，用自己的生日设了密码，给家里和自己买东西以及一些零用，花了6000块钱。他知道后特别生气，觉得她对他非常不尊重，非常愤怒地说要报警，要她赶紧把钱还给他。她说买了一些生活用品，他便咆哮着说：“谁要你买了？我不要！”她对他要报警的行为觉得很伤心，也觉得自己当他的女朋友五个月了，总是很委屈，在一起那么久，就花他6000块钱怎么了？他则愤怒地说没有她这样的女朋友，说她偷钱，说她和他在一起是为了他的钱，说她是他见过的女人中最坏的，说他根本不爱她……要她马上把钥匙给他，还让别人来家里检查电器有没有少。

小悠很心寒，为了区区6000块钱竟然就不要她了！既然他这么想要，大不了还给他好了。可她心里还是舍不得他，他每次说以后不要见到她，她就以泪洗面，特别伤心。所以，她写邮件给我，问我到底要不要跟他分手。

看到她的邮件，我惊呆了。异国恋也就算了，还老少配；老少配也就算了，还充斥着暴力色彩；此外他还对她又小气，要求又高；最关键的是，他们竟然还是段婚外恋。我实在不明白，一个好端端的女孩子，为什么要委屈自己到这步田地呢？

女生需要明白的是：一个男人说爱你，并不代表就是爱你，很可能只是需要你，所以采用欺骗的方式来赢得你的爱。心理学家弗洛姆告诉我们：有的男子在感情发育过程中始终停留在婴儿依恋母亲的阶段上，始终觉得自己还是孩子，他们需要母亲的爱、保护、温暖、关怀和夸奖，需要母亲无条件的爱。他们是母亲的孩子，他们弱小无助，这些人在企图赢得一个女子的爱时，甚至在获得这种爱之后，他们往往和蔼可亲、风度翩翩，但他们同这个女子的关系都是表面的、肤浅的，而且是不负责任的。他们的目的是被人爱，而不是爱别人，在这种类型人的身上，往往可以看到很强的虚荣心和或多或少不切实际的想法。当他们找到了需要的女人，就会感到信心十足，这时他们会特别讨人喜欢，具有很强的迷惑性。但是过了一段时间，当他们发现这个女人不再符合他们梦幻般的希望时——也许这个女人并不能给他无条件的关爱，也许这个女人并不能消除他根深蒂固的不安全感，也许这个女人试图离开他而他也意识到这种存在的可能性时——他就会出现矛盾和冲突的一面，感到自己受到了深深的伤害。这时的他，会立马反过来伤害你。

像小悠这样的女孩子，很可能是出生在比较反常的原生家庭里，所以她才会采取一种奴性的方式去依恋父亲，在成年后，又试图努力寻找一种类似的方式去依恋父亲的形象。在这一点上来说，她和她的男朋友还是很相配的。吃人狂还能找到愿意被吃的人呢，她想找个爹来依靠也不是不行。只是，看样子即使她愿意不计名分地去万般委曲求全，他也并不打算把她当成女儿疼爱，而是想把她当成他妈。所以我始终不明白，为什么这个女孩还愿意留下来，或者试图找理由让自己留下来。

两个人都说不是钱的问题，其实明明就是钱的问题。他的问题在于想要这6000块钱，而她的问题在于也想要（不还）这6000块。虽然我觉得男人应该给女人花钱，但是起码得找个愿意为你花钱的男人吧！原谅我很阴暗地臆测，这个女孩是经济上无法独立才导致精神上无法独立，不要把没钱花想找个人埋单当成是“爱”，谁都不是傻子。说难听点，一个身价接近百万，还为了区区6000块说你是小偷的男人，即使你再继续跟着他许多年，他也不会乐意为你花几个钱的。

Ayawawa语录

★一个男人说爱你，并不代表就是爱你，很可能只是需要你，所以采用欺骗的方式来赢得你的爱。

★有的男子在感情发育过程中始终停留在婴儿依恋母亲的阶段上，始终觉得自己还是孩子，弱小无助，需要母亲的爱、保护、温暖、关怀和夸奖，所以他们在企图赢得一个女子的爱时，虽然可能表现得和蔼可亲、风度翩翩，但他们的最终目的是被人爱，而不是爱别人。

延伸阅读

原生家庭对择偶的影响

原生家庭对择偶的最大影响就是：它会在每个人进入恋爱关系前奠定择偶倾向和择偶观。

如果把我们每个人的感情都比作走迷宫的话，当我们不是很确定这条路要不要走下去的时候，我们过往的经验会帮助我们做出判断，告诉我们这条路是走得通的，一直走下去就好了，这个过往的经验就是原生家庭对我们的择偶产生的影响。

比如说，一个孩子从小就看到妈妈经常对爸爸撒娇，他长大后就会倾向于用撒娇的方式去解决问题。如果一个小孩子从小经常看到爸爸和妈妈大打出手，那么他长大后就会倾向于用暴力的方式解决问题。

我们每个人的行为模式，在第一次进入感情之前就已经被我们的原生家庭决定了。当然有些人很幸运，他们有机会通过后天学习的方式改变自己，改变自己的恋爱方式，让自己学会正确地处理感情，但是大多数人都没有这么幸运。

什么样的男人会催你生孩子

有人问，为什么男人更提倡从一而终，反复给女性洗脑灌输同居了就要嫁给他的念头？为什么这样的呼声会在我们现在的社会里依然占主流？这是因为在男性的普遍潜意识里，人的本性都是不思进取的，这个社会对男性的要求又高，所以他们特别容易被婚姻价值比自己高的女性抛弃。特别是当一个男人年纪比较大，又遇上了一个年纪比较小的女人，被抛弃的概率太大，所以他们才会在道德上抢占制高点。

我有一个个性很单纯的读者，她21岁时认识了比她大13岁的男友，一年后他们就去登记结婚了。事实上，结婚半年后这女孩就后悔了，男方的年龄让她在同事中很有自卑感。另外，从同居到结婚后，性生活没有一次是让她满意的，随着他年龄的增长，恐怕在这方面会更加不协调。他和他的家人都希望女孩赶快生孩子，说如果她不给他生子就离婚。可是他现在生意很不好，几乎连家都养不起了，女孩的工资也不够用，她觉得现在要孩子简直是奢谈。

她想离婚，寻找自己的宁静和幸福，不希望自己一辈子都这样不开心，可是毕竟两个人有近四年的感情，也并非轻易就能放下的。而且，一个没事业、没房子的女人，如果真的离婚，能支撑起她未来的生活吗？想到这些问题，她又开始犹豫，这么彷徨着过了一年，始终没有勇气做出任何决定。

如果这女孩是未婚同居，我当然希望她先分手再说。在一个法律不够健全的开放的社会里，过于保守的人并不一定能有最好的结局。

可是她结婚了，这个问题就变得现实且复杂起来。目前的状况是女孩希望能够得到解脱，比如说，一个愿意把她从现有的婚姻状况里解救出来的人，或者一份美好的异地工作。她的这些小心思，导致她下意识地不愿意为他生育、养育后代，因为倘若如此，她就一辈子和他捆死在一起了。她这样的心思，他也不是不知道，所以男方才会那么急切地想要女孩给他生孩子，这样的做法多半是为了把她绑住。男人用离婚来威胁你，那是因为他知道，如果没有这个孩子，女人即使现在不和他离婚，早晚也要和他离的，还不如由他来下这个狠心。

女孩也许想赌一把，但这一把未必能够带来她想要的结果。或许只有试过才甘心，或许她在权衡利弊后愿意忍气吞声，这是她自己必须做的决定，任何人都替代不了。

说实话，我个人认为在遇到更好的机会之前，女人最好不要离婚。因为离婚会使女人的身价贬值得很厉害。如果真有此打算，你必须把离婚后两人的状况重新核算，基于已经离婚的状态来权衡和考量，才能知道你到底能不能找到一个比现在的伴侣更好的对象。而且，这仅仅是假设，并不一定能够最终指向你最想要的目标。

所以还是骑马找马吧，这么说或许对男士有点不公平，但这是女人的最佳选择。所以我一直规劝这个读者，如果你还爱他，想尝试解决问题，那就赶快着手吧，列一张从怀孕到生育、养育孩子的费用单出来，让他一起来看看对于目前的你们是否实际。倘若他有赚钱的良好意愿和表示，我觉得可以考虑继续生活下去。如果他执意要自己的女人在艰苦的环境下生子，说些“人家乡下人都能养活一窝，我们有什么不能养的”“你怎么那么娇贵”之类的话，那么女孩就应该早点另做打算。因为这样说的人，一定是自私得没边了，不想多负责，只想绑死你。

Ayawawa语录

★在一个法律不够健全的开放的社会里，过于保守的人并不一定能有最好的结局。

★在遇到更好的机会之前，女人最好不要离婚，因为离婚会让女人的身价贬值得很厉害。如果真有此打算，你必须把离婚后两人的状重新核算，基于已经离婚的状态来权衡和考量，才能知道你到底能不能找到一个比现在的伴侣更好的对象。而且，这仅仅是假设，并不一定能够最终指向你最想要的目标。

读者“ZTA56”质疑

两个人刚结婚，经济条件也不好，是否就不能考虑要孩子了？

Ayawawa贴心回复

什么时候要孩子取决于父母对孩子有什么样的期待，我个人不认为大家一定要在经济条件不错的时候生孩子。

确实有很多人抱着让孩子“赢在起跑线上”的想法，但是你们有没有想过，这些考虑要什么时候才能生孩子的父母，其实孩子已经输在起跑线上了，真正赢在起跑线上的人能做到想什么时候生就什么时候生。

我觉得大多数人在考虑什么时候生孩子这样的问题的时候，都是想着等过两年经济条件好点再要孩子吧。其实，两三年的时间能让经济条件好转那么多吗？可以好过晚生给女方带来的不利影响吗？我觉得真的不一定。如果双方都是在独生子女家庭的话，更不要抱着这样的想法了，父母也可以帮扶新生家庭，生孩子并没有你们想的那么难。不要等到真的有了钱、有了时间，却增加了怀孕和生产的风险的时候，再追悔莫及。

为什么姐弟恋是爱情雷区

捷是资深娃粉，一直以来，她都是一个清醒的、理智的，做任何事情都有自己的原则的人，最近，她却为情所困了。

她今年25岁，在她所生活的环境里，这已经是女生开始贬值或者选择余地更小的年纪了。所以现在的时光对她来说很重要，每一个决定的机会成本都很高，而且她希望自己的努力不要变成沉没成本。从小到大，她的生活一直是波澜不惊的，在单纯的环境里长大，也没有任何感情事件发生。可能是她内心要求比较高，所以一直没考虑感情的事情，也许是因为没有合适的人出现。

在巨大的家庭压力下，她终于开始把它提上了议事日程，不咸不淡地相了几次亲之后，都没有更进一步的进展。她是个比较相信直观和喜欢观察的人，而且一直觉得有的细节虽然很小，却可以反映出一个人的性格、素养。一旦发觉不合适，就会立即停止，免得浪费时间，害人害己。

现在出现的这个人，她一直以为就是她要等待的人。虽然交往的时间不长，但不管是个人修养，还是平时细微的关心，都让她觉得这是一个值得信赖的人。可是她突然发现他有些事情欺骗了她，在她的观念里，欺骗是不能容忍的。

他其实比她小两岁，而且要比她晚几年才能完成学业，这些是她之前所不知道的。也许是她太粗心了，而且之前有过的几次怀疑都是因为太相信他，被他轻易地糊弄过去了。现在的捷处于矛盾之中，一方面觉得他确实不错，性格方面也合得来，在一起很开心；另一方面，他说谎了，如果一个人的开头是个零，后面就是有几千万，也是小数。另外，捷觉得自己也到了要谈婚论嫁的年龄，可这些现实问题对他来说，要承担的东西太多，也太早。捷提过分手，觉得未来可变的东西太多，如果四五年以后才能真正拥有自己的家庭，对她来说有点不公平，而且他们都不能保证一定能坚持到那一天。

而他认为欺骗是因为捷介意年龄比她小的，怕她连开始的机会都不给他，他现在也不想就这样结束，如果坚持下去就能给她一个美好的未来。捷不是不相信他的能力，可是要经过那么长时间的等待，她怕未来的梦想还没实现，他们就已经变了。

在诚信和年龄问题的困扰中，捷觉得很痛苦，都是她的死穴，这会不会是不好的征兆，应该就此放手？可她又觉得，能遇上一个自己真心喜欢的毕竟不那么容易……

我一直觉得，女生找一个比自己小的男生，风险是很大的。

从人的生物特性上来看，男性始终都具有生育能力，失去生育能力的时候，也就差不多是死期；而女性因为要承担哺育孩子的责任，在失去生育能力（闭经）之后，还能活20年。但是男女寿命其实是差不多的，也就是说，女性择偶的最佳时间远远没有男性长，从性成熟到最佳生育期，这短短的十来年中，女人和男人能遇到的适合的对象在数量上是差不多的，但是女性的择偶时间短，相对集中；男性的择偶时间长，比较分散。所以，女性的择偶时间比男性宝贵得多，这就好比你下星期就要考试，他却可以过两个月再考。他约你去打篮球，你就可得好好权衡一下，你们付出同样的时间是否合算，打这场球是否对考试有利？打完这场球，你是否还有充足的时间完成考前准备。女性会遇到年龄差距很大的追求者，从比她小四五岁的，到比她大十多岁甚至二十岁的。在这些人中，是否可以选出最适合自己的，这是个很大的挑战。

男女的生物特性决定了男女择偶侧重的条件不同，男性总是试图去寻找一个具有优质生殖能力的女性，女性则倾向于寻找一个能提供稳定生活的男性；前者说白了就是年轻貌美，后者则是经济条件；而前者会随着时间流逝而流失，后者却会随着时间增长而增益。这就导致了在择偶问题上，男人的黄金期比美女晚得多，所以一个和你差不多或者比你年龄小的男人是很难理解你的各种遭遇的。要很长时间之后，他才会想要一个孩子，才有经济能力和心理承受能力去承担一个家庭的重任。年龄小，意味着他不太能理解你，甚至还会嫉妒你，潜意识里埋下祸根；也意味着他难以承担经济重担，也很难有主动想要孩子和承担抚育后代的义务。当然，每个人的情况都不一样。如果真遇到了比自己小的恋人，我倒觉得可以试着看看他的意思。特例不是没有，就是不太容易碰上罢了。

如果两个人发生了关系，可以用疑似怀孕试探一下他。如果没有发生关系，也可以和他探讨下他对婚姻和孩子的态度。如果他态度很积极，不妨继续交往下去；如果他大惊失色，那我建议就赶快放手。堕胎可不是闹着玩的，不仅对身体有极大的危害，还容易在日后的妊娠中引发胎停育和习惯性流产，甚至未来的孩子也更容易患上焦虑症等疾病。

和这些严重后果相比，喜欢算个什么东西！

Ayawawa语录

★女性择偶的最佳时间远远没有男性长，从性成熟到最佳生育期，女人和男人能遇到的适合的对象在数量上是差不多的，但是女性的择偶时间短，相对集中；男性的择偶时间长，比较分散。所以，女性的择偶时间比男性宝贵得多。

★男女的生物特性决定了男女择偶侧重的条件不同，男性总是试图去寻找一个具有优质生殖能力的女性，即年轻貌美；女性则倾向于寻找

一个能提供稳定生活的男性，即经济条件。



如何与原生家庭有问题的人恋爱

小爽和男友现在处于异地恋的状况。他们是高中同学，小爽性格开朗，身边不乏围着她转的男孩子，但小爽还是选择了他。他们在高中期间谈过半年恋爱，因为分隔两地，就分手了，四五年后又复合了。

小爽的男友是单亲家庭的孩子，父母在他十几岁的时候就离婚了，原因是他爸爸有了外遇，他爸爸带着他和后妈生活在一起，所以一直以来他都习惯了一个人生活，有时候有些想法还比较偏激，高中时甚至有过想自杀的念头。小爽一直很同情他，觉得他是个不幸的孩子，所以就尽量迁就他。但是有几个问题一直困扰着小爽：

1.他在老家的小县城上班，而小爽在离家较远的大城市上班，比较而言，她的专业更适合在外发展，如果这种异地恋一直谈下去，或许小爽要牺牲自己的工作才能回到他的身边。

2.因为男友家庭的状况，他和他的爸爸、后妈的关系一直都比较冷淡，他的心里也一直有阴影，认为是他的爸爸抛弃了他的亲妈，才导致他亲妈的生活过得不如意（他后妈长得很漂亮，他觉得当初后妈肯定是用美色把他爸爸迷住了，所以一直都不喜欢虚荣的女人）。他的性格也有些怪僻，一般人看到他会觉得他很开朗，其实他内心很孤僻，也很脆弱、敏感，有时甚至令人感到害怕。他希望有人在乎自己，但小爽也是独生子女，也希望找一个疼她、爱她的男友让她更多地去关爱别人，短时间内是可以的，但一直这样下去，肯定做不到。她希望得到更多的呵护、包容，但他有时候因为工作不顺或者家庭的琐事而心情很烦躁时，可以一个多月不和她联系。问他什么事情，他也不愿意说，时间长了，小爽也不敢多问。

3.从小爽的角度讲，她很想去维护好这段感情，觉得两个人在一起的时候也很快乐。她觉得他很细心，也比较疼人，也因为他家庭的原因，他对婚姻看得很重，对她也很专一。但她一直都认为，在男女关系中应该是男方更主动些，所以自己并不喜欢主动去联系他。

这次复合，两个人的态度都挺认真，他们各方面的爱好和志向也差不多，小爽现在年龄也不小了，一直想找个可以依靠的人，但现在的状况让她很担忧，也很困扰。她怕自己给不了他那么多爱，以后的矛盾会越来越多。

心理学家告诉我们，一个人所经历过的事情，尤其是童年时代的故事，会影响他成年之后的个性特征，童年早期的发育障碍及缺陷都会影响我们成年后的择友和寻找伴侣的态度。

小孩子在年幼的时候没有得到足够且方式正确的爱，成年之后就会表现出各种各样的情感缺陷。比如说，在婴儿出生后七个月内，他是完

全依赖周围的生活环境成长的，不能主动地表达自己的需要。如果在最初的这几个星期得不到母亲的关怀，小孩会突然感到，只要他想哭叫多长时间，他就可以哭叫多长时间，而且不会有人做出任何反应，接着他的原始信赖就会受阻，就会将自己封闭起来以保护自己。

这样的儿童成年之后，会感情表达贫瘠，害怕与人亲近。他们所表现出来的温柔是“达到目的的工具”，而并不是内心深处的追求，并不是真正宠爱他们的伴侣。别人的倾心让他们感到害怕，因为他们害怕在受阻的原始信赖后再次被抛弃或者受伤。另外，从理论上来说，如果这类人成年后没有经历过一些正面经验，他们一定会有强烈的独立、自我意识并变得自私自利，而且很可能同时拥有多份男女关系，更有寻求性冒险和工作狂的倾向。

如果你爱上了这样的男人并想和他永远相处下去，那么，在和他相处的过程中就一定要避免感情的爆发，不要给他压力，不要让他产生恐惧；还要告诉对方，你的兴趣并不固定在他身上，你的职业和朋友圈以及爱好都能保证你是一个很独立的人。对他来说，感受到个人的自由和独立性是生存的必要条件，如果他感觉到这种关系中他可以随时撤出，他是不会抛弃你的。

记得在一本恋爱理论教程上看到过一句很经典的总结：“理论上，一个充分自信、完全对自己持肯定态度的女人，不会被任何男人吸引，可以从容而理智地选择她的生活伴侣，其择偶标准完全取决于男人的价值。当然，这种女人是不存在的，所以我们没有什么可担心的。”实际上，很多男人就是下意识地秉承着这样的原则去享受女人对他的各种付出，很多女人也是因为无法超脱这些而和一个自己明显不中意的男人在一起。小爽的问题正是和这类女孩子一样，把爱和各种各样的情绪混合起来，比如同情对方，比如崇拜对方，比如习惯性依赖，比如得过且过，比如害怕改变，比如处女情结，比如害怕找不到更好的对象，然后把这些都统称为“爱”，要死要活地离不开对方。

要我说，一个好端端的女孩子，为什么不找一个宠你在手心、一天见不到你就难受、死心塌地爱着你的男人呢？“同情”是一种高尚的情感，更是一种容易疲劳的情感，谁有那么伟大，伟大到能同情别人一辈子？圣母玛利亚并不是人人都能当的，千万不要因为头脑发热而让下半生背上沉重的包袱。

Ayawawa语录

★一个人所经历过的事情，尤其是童年时代的故事，会影响他成年之后的个性特征，童年早期的发育障碍及缺陷都会影响我们成年后的择友和寻找伴侣的态度。

★“同情”是一种高尚的情感，更是一种容易疲劳的情感，谁也不可能那么伟大，能同情别人一辈子。圣母玛利亚并不是人人都能当的，千万不要因为头脑发热而让下半生背上沉重的包袱。

延伸阅读

怎样经营异地恋，才能使恋情更长久

在人类祖先的进化史上是没有异地恋一说的，它是社会变迁的新生事物。从本能上讲，人很难理解“我有一个伴侣，我需要保持忠诚，虽然他（她）不在我身边”或者“我有一个无法长期陪伴我的伴侣”这种事情。因此，异地恋目前尚无具体的研究可供参考，只能摸着石头过河。

感情并不是万能的。所谓真爱，其实就是两个人想长期共同生活，专一地对待感情，共同抚养后代，因为感情不是万能的。但异地恋无法实现这一点，这就是异地恋失败的最主要原因。因此，对异地的恋人而言，恋情更长久的秘诀只有一个，那就是早点结束异地的情况。如果不能早点结束的话，那就尽可能去创造条件让它早点结束。

更好的工作机会VS安稳的爱情，如何二选一

不管是物理距离，还是精神距离，一旦爱人远了，很多人就会觉得恐慌。

大米是一个在基层事业单位工作的女孩，平时写写资料，整理一下档案，工资不高，压力也不大，以后有小小的升职空间。平时闲暇时间很多，父母和朋友都觉得这样的办公室工作最适合她这种小女生。

可是她很厌恶对领导卑躬屈膝、阿谀奉承的工作环境，同事之间还要排资论辈，感觉很压抑。她希望在一个平等、尊重、和谐的工作环境中，为自己喜欢的工作而努力奋斗，所以去年她咨询了职业规划师。根据测评结果再结合她的实际情况，规划师建议她从事钢琴演奏及教学方面的工作。这也正是她的理想，但是她在相关方面并没有足够的知识和技能，所以，结合自身的教育背景（她是学英语的），打算先做少儿英语教育类的工作，同时在专业的院校学习钢琴，经过几年的学习，慢慢转变自己的职业。

接下来，她计划第一步成为少儿英语教师。今年9月份，她就打算辞职到北京新东方学习少儿英语师资培训班（四个月），然后逐步转为从事这方面的工作。做少儿英语老师的工作可以让她有比较多的时间、资金投入钢琴的学习上，而且她也比较喜欢小孩，人际关系也不用那么复杂。

正当她满怀希望构筑自己的职业蓝图时，男朋友提意见了。他认为大米去北京学习整整四个月，两个人分开太久了，感情会受到考验。另外，他也很不理解大米为什么不能安安分分地做现在这份工作，或者再

找份其他工作，为什么非要跑到北京去？

面对男友的阻拦，大米犹豫了……

勇于改变自己职业方向的人是我一直钦佩的，人活着只有短短几十年，要是不能做自己想做的事情，而是在平庸俗气、自己又不喜欢的工作中消磨人生，那是多么可悲的一件事。遗憾的是，世界上很多人都这样碌碌无为地活着，到老了才开始后悔。我不希望任何一个女孩成为他们中的一员，年轻时就应该去追逐自己的梦想，这样才有可能成功。

所以，重要的不是说你做某个职业（比如大米做少儿英语教师）合适不合适，而是你自己是否有一个完整的职业规划，是否有明确的计划和安排，是否有放弃现在的工作、十年磨一剑的勇气。俗话说“有志者事竟成”，我期待每一个轻女孩都能在理想的指引下闯出一片天。

但是，男生为什么会对女友的向外发展格外担忧，他所担心的考验到底是什么？有两方面原因，一方面是女友在外面可能会遇到更多的诱惑，另一方面是他在本地留守也可能会遇到很多诱惑。四个月，说起来并不是很长的一段时间，而且适当的分离对两个人之间的感情甚至有增进的作用，要不人家怎么老说小别胜新婚呢！所以，如果男生这么郑重其事地提出来，一定不是指时间对女友的考验，而是指时间对他本身的考验。你可以旁敲侧击一下，看看你们之间到底有什么隐患。一段健康的感情不可能经不起区区四个月的暂别，多半是有什么事情已经发生了，而女生的外出发展或学习可能会促进事态的发展，男生才会这样说。感情永远都是在最脆弱的部分断裂，防患于未然是很重要的。

我们都是俗人，感情需要在生活的磨砺中成长、茁壮，太脆弱的感情就像一只细瓷花瓶，适合闲暇时刻捧在手中把玩，但是经不起柴米油盐的侵袭和岁月的颠簸。如果你现在愿意退让，压抑自己的理想不肯离家，难道他就能保证日后永远不会出长差？倘若下次轮到他出半年的长差，你们之间的关系又该如何理顺呢？他是否会为了你放弃出差甚至升迁的机会？你是否能要求他放弃自己的机会来成全这段感情呢？他又是否会对此毫无怨言？现在如果答应了男生的要求，那么无形中你就失去了成长的机会。但是，他对你的付出是否认可，是否愿意对此负责，一肩挑起你的将来呢？当几年后，你目前的工作遇到瓶颈或者阻碍，你是否还有勇气重新去拼搏一番呢？

爱情不是你看我、我看你，而是两个人携手向前看。要是什么事都没有，仅仅是因为男友忍受不了几个月的分离，我觉得这样的男人还是慎重考虑吧。爱情可能会像仙人掌，在极端贫瘠荒凉的土壤中生长，但从没听说谁家的爱情像电子小狗，时时刻刻都需要人照看着。总之，有得必有失，两全其美的事情很难，要选择拼搏未来，就必然需要摆脱桎梏；要选择现世安稳，就务必让未来退居二线。

男人到底是自私还是过度忧虑，或者本来就另有打算，只是你去外

面学习或发展可能会成为导火索，这些都需要你去求证。

最后来句老生常谈吧：两情若是久长时，又岂在朝朝暮暮？

Ayawawa语录

★太脆弱的感情就像一只细瓷花瓶，适合闲暇时刻捧在手中把玩，但是经不起柴米油盐的侵袭和岁月的颠簸。

★爱情可能会像仙人掌，在极端贫瘠荒凉的土壤中生长，但从没听说谁家的爱情像电子小狗，时时刻刻都需要人照看着。

读者“TOMMY”提问

我跟老公结婚三年，宝宝刚满三个月，公司想把我派到日本工作。我觉得是个很难得的机会，但是这一去需要离家一年。娃娃姐，你觉得我应该去吗？感情稳定的两个人，分离多久更容易出现感情问题呢？

Ayawawa贴心回复

我不建议夫妻两地分居，如果遇到不得不分居的情况的话，18个月是上限。当今社会超过这个时间值的夫妻，很少有不出问题的。

“不想耽误你的青春”是男人的免责条款

太多人说，爱情是可以超越年龄的。女孩于是心存幻想，以为只要有真情在，年龄一定不会成为爱情的鸿沟。事实果真如此吗？

古彤是一个1976年出生的女生，谈过一场马拉松式的恋爱，2015年年初时结束了。两个月后，经朋友介绍，她认识了一个男生，比她小两岁。当时她隐瞒了年龄，因为她是个独生女，很希望找一个疼她、爱她的男友，而不是拿她当保姆式情人，做饭、洗衣、带小孩、搞家务的那类，所以害怕男方知道她比较大会不疼她。

交往了几个月，他们各方面相处都很融洽，对彼此也都很满意。古彤觉得对方完全是她理想的老公人选：体贴、成熟、温柔，让人很有安全感。她没感觉到他比她小，一直都觉得他人品很好，对他很放心。这是她以前的那段恋情完全没有的感觉。她觉得，很难找到彼此都如此合适的人一起走以后的路了。古彤也试探过他，问他介不介意找一个比自己大一点的女朋友。他当时说不介意，人与人在一起是讲缘分的，没必要计较太多，两个人最重要的是适合，其他的都是可以调适的。

前些天，他无意中看到了古彤钱包里的身份证，当时脸色就青了。他立马问古彤是怎么回事，古彤当时心很乱，胡乱答了掩饰的话，后来想想年龄是迟早都要知道的事，就如实回答了。他当时非常不高兴，觉得是古彤骗了他。而古彤是觉得很委屈的，毕竟男人都希望找比自己小一些的女友，她也是因为太在意他，希望他们之间的关系更完美一点，才会出此下策。

那天下午一直到晚上，他都没有说话，注视着古彤的脸，不断地打量着。他说：“你很可怕。你还有什么瞒着我的吗？比如说结婚了吗？生过孩子没有？”

古彤向他保证，除了年龄，其他全是真的。

他还是很不高兴，说：“你将来有什么打算？你会不会因为年龄到了，所以随便找一个冤大头结婚就算了，而不是因为彼此真心相爱？”

古彤听了很生气，眼泪就掉了下来。她也是一个完美主义者，是那种敢爱敢恨的人，绝不是因为种种原因而委屈自己去跟一个不爱的人在一起的人。

他当时听后抱着她，说：“你给我一点时间好吗？我是被雷到了，一直都以为你是八几年的，突然成了七几年，心里有点承受不了，很大的落差。但我还是很喜欢你的，非常喜欢。这一点，我们都不用怀疑。”

古彤的样子显小，生活条件优越，刚认识她的人都不会觉得她像七

几年的，因为她是娃娃脸，笑得很甜。而且，因为是独生女的缘故，她有点娇气，喜欢撒娇，可能因为这样，他从来没有怀疑过她的年龄。

但这一次，他可能真的被吓到了。她从来没有见过他一言不发的样子，他们俩以前总是那么甜蜜、开心，笑声不断。

随后的几天，古彤不知道是因为她心里有一根刺，还是其他，她总觉得他对她没有以前好了。她想，虽然现在他不舍得离开她，但以后真的不会嫌弃吗？她的心很乱，她是很在乎他的，他也是真心待她好，什么事都想着她。在她工作不顺利时，他说："如果你下岗了，第一时间我就把工资卡给你，你不用有什么担忧。我有一碗饭吃，肯定留给你大半碗。"他不是随便说的，古彤也感觉到了他的诚意。所以，真爱一个人，是不会介意她的年龄的，对吗？爱一个人，就应该是爱她的一切！

在我的微信订阅号平台里，因为在乎对方而隐瞒真实年龄的案例时有发生。很多女生都会问，我不过就是隐瞒了年龄，对我们的感情不会有太大影响吧？有这样想法的人，是因为没有看清事物的本质。这个问题的重点不在于年龄，而是你口渴去买水果，想吃橘子买了一袋橘子，回来的时候却发现一袋橘子变成了一袋饼干，你会不会很郁闷、恼怒？虽然饼干也没什么不好，说不定还更贵。

男生在认为你年龄小的基础上说过的话，当然不能在知道你年龄大之后还成立。尽管他口中说不介意，但实际上他还是会在心里产生芥蒂的。不信你去问问那些找了处女的男人介意不介意女友不是处女，多数都会告诉你不介意，而且他们还会告诉自己的女朋友自己完全不介意。为什么？当然是因为已经得了便宜，不需要再卖乖。我的一个男性朋友亲口说："我一直反复告诉她我不在意，她开始很生气，后来也就认了。要是我说自己介意，说很感激她，那以后感情有变化了，她拿这个说事甚至要挟我怎么办？"

不要说你爱我就要包容我的一切，这个话不讨喜，而且也不是实情。万一他突然告诉你，他是三个孩子的父亲，我估计你也无法接受吧？

古彤的男朋友爱她，这是真心的，不用怀疑，但他和她近期结婚的可能性很小，从一开始就是，只是古彤被甜蜜蒙蔽了双眼没有发现而已。

他现在之所以态度大变，是因为他不打算近期和她结婚而且怕她想结婚的缘故。男人在爱情上可能是盲目的，但在婚姻上是很实际的。如果古彤是八几年的，大概他还可以和她相处几年，看看她适合不适合他，适合就结婚，不适合就毫无愧疚地分手。但是古彤现在的状况让他害怕了，向着一个既定的目标走去，没有其他出路、被强迫的感觉是很让人窒息的，这不能怪他。

这时候古彤解决这个问题的唯一方法可能是，直接告诉他自己很珍

惜他，也很在意他，看他怎么说吧，做好心理准备。最坏的打算是他们还会在一起好一段时间，但是他不会像从前那样了，会逐渐冷淡直到她受不了，主动提出分手。

Ayawawa语录

★隐瞒了真实年龄的恋情，重点不在于年龄，而是你口渴去买水果，想吃橘子买了一袋橘子，回来的时候却发现一袋橘子变成了一袋饼干，你会不会很郁闷、恼怒？虽然饼干也没什么不好，说不定还更贵。

★不要说你爱我就要包容我的一切，这个话不讨喜，而且也不是实情。万一他突然告诉你，他是三个孩子的父亲，我估计你也肯定无法接受。

延伸阅读

“不想耽误你的青春”是男人的免责条款

“物质”的老婆宠坏了“精神”的老公

有个叫杨艺的读者来信说：

昨天晚上，躺在沙发上看书的老公对躺在沙发上看电视的我说：“我觉得你现在越来越没有追求，没有想法，跟你交流越来越困难了。”我抬头看看他，他表情很严肃，说得很认真。

我们结婚三年了，他这种论调至少说了有一年半，刚开始我还不以为然，觉得他是在开玩笑，就常常开玩笑地回应说：“是啊是啊，我现在是家庭妇女，大俗人一个，咱们家精神文明建设的重任就交给你啦。”

渐渐地，我发现他说这话的次数越来越多，态度越来越认真，心里就觉得很不舒服。回想这一年多来，我们俩确实交流得越来越少，偶尔聊天，他谈他的电影、音乐、小说，我说单位里的事情、朋友的八卦、新买的衣服、鞋子、包包，说不到一起去。晚上或者周末，两个人在一起相处的固定场景就是，他在客厅里看书或者看碟，我在书房里上网或者打游戏。

其实我知道他对我的不满在哪里。我们是大学同学，读的都是文科，就是人们口中的“文艺青年”，当年也是在文学社结下的“革命友谊”，我写写小说、他写写诗什么的，恋爱自然谈得也是富有文科生特色的花前月下和诗情画意。毕业后我考上了公务员，他进了出版社，于是，我们的分歧也就越来越大。

我的工作虽然不繁重，但很琐碎，而且精神压力很大，经常要看领导的脸色或揣摩领导的心思，碰了几次壁之后，书生气自然磨损了不少，人也变乖了，工作之外的时间就特别想过那种不用动脑子的生活，打个游戏啊，逛逛街啊，买买东西，聊聊八卦什么的。而老公在出版社，工作轻松，时间灵活，一星期有两天都是待在家里的，再加上本身从事的就是文化产业，所以他那种“诗意的栖居”的理想还保存得很完整，依然过着“诗、书、花、酒、茶”的生活。我本来觉得这样挺好的，每个人都自得其乐。偏偏他不满足，觉得我变得越来越世俗、越来越物质，没理想、没追求，刚开始他还会经常跟我谈谈卡尔维诺、维特根斯坦，探讨一下生存的意义，但是我觉得这些话题太大、太空，说这些很矫情，倒不如说说怎么存钱换房、买车来得更实在，到后来他就很自觉地不跟我说这些了。有时候我想逗他开心，就主动提这些话题，请求他给我普及普及，他就用那种很不屑的语气说：“算了，说了你也不懂，懂了也不感兴趣。”

说实话，我是觉得蛮受伤的，谁不想一辈子阳春白雪，不问柴米油盐的事情啊，但是一家子过日子总要有个操心的人吧。他是被父母和我宠坏了，物质上、经济上的事从来不用发愁。他也不想想，房子是他父母买的，日常开销大部分是我出的，虽然他的工资全部上缴，但他的工

资只有我的二分之一啊！当然，我必须承认，他确实是个对物质生活不大在乎、不大讲究的人，我也爱他的那种纯真与理想主义。可是，照现在这个趋势下去，只怕不是我嫌弃他，是他嫌弃我、离开我呢。

我该怎么办呢？我真的很爱他，但我真的没有时间也没有精力来提升自己的“精神生活”去满足他。

这位读者的老公与古时候的穷书生有异曲同工之妙。古时候的穷书生经常有一个共同的特点，他们的意淫对象都是妖精和富家小姐，其中又以前者为甚，最好的结局就是前者陪了他好几年，然后把他拱手让给后者。不信你看看，古代的神话故事里，这样的故事多得数不胜数，充分反映了广大穷书生对于类似事件的急切渴盼。

为什么妖精好呢？大概有以下几个原因：首先，妖精一般都异常漂亮，能够充分满足书生感官上的需要；其次，妖精不用吃喝拉撒，根本不需要穷书生养活；第三，妖精神通广大，时不时可以告诉书生“彩票中奖号码”，比如门前老榆树西侧下挖三尺有坛金子，或者午时出城门南向有人掉了稀世珍宝；此外，妖精善解人意，且非常本分，知道自己配不上书生，所以只能陪睡数年，解决书生的吃喝拉撒以及性需求，待他功成名就之日翩然离去，外牵一根红线，将他拱手让给公主或大富人家的小姐，从不霸占着书生不放。偶尔有个白蛇这样不知趣地想和男人白头偕老的，自然有法海拿出金钵把她镇到塔下。

从这几点上来看，我们很容易了解部分穷书生的劣根性。在他们的终极意淫里，女人最好能够让他们吃白食，神通广大又美艳，可以解决他们的温饱问题和性需求，当他们功成名就、得陇望蜀之时，会善解人意、一声怨言没有地让位。问题似乎出来了，神话总归是神话，意淫总归是意淫，要是真有这么好的事，咱要求不高，别的也不必，先给大伙送上个点金术就行。当然，这是没有的。像杨艺这样的平凡女人，哪里担得上妖精一职？所以，倘若老公不懂惜福，就不要像妖精一样里外一把好手，务必得请他吃点苦头。从马斯洛的需求层次理论里，我觉得完全可以总结出一点，他踩着你的努力向上爬没关系，但当他开始嫌弃你的时候，你当然应该抽身，让他回到应有的层次来。他不愿意承担“精神文明建设”的重任，那就一起参与物质文明建设呗。家里垃圾不需要人倒？衣服不需要人洗？地不需要人拖？菜不需要人做？碗不需要人刷？

说白了，我觉得杨艺的老公更像那个“何不食肉糜”的晋惠帝，只不过人家说的是口粮，他说的是精神食粮。人家说“仓禀实而知礼节，衣食足而知荣辱”，他也不想想，仓禀实和衣食足是从哪里来的？这样不知进退的人，怎能一如既往地娇宠着他呢？再爱也不能溺爱，父母对孩子是如此，夫妻之间也是如此，当他并不能体谅你的付出和艰辛时，你可以适时让他体会体会，一起来做家务，家里没电、停水，你大可不必担心，没钱，问他要呗，让他操心呗。甚至可以向领导要求出一个月的差，让他忙个焦头烂额，看他还有没有心情风花雪月。

需要提醒所有女孩的是，男人说跟你交流越来越困难，一般是在有比较之下做出的判断，因为你们之间的相处之道并不是突然改变的，他很难将现在的你和以前的你做比较。他之所以这么说，多半是因为有了可用于比较的人了。这一点一定要注意。

Ayawawa语录

★倘若老公不懂惜福，女人千万不要像妖精一样里外一把好手，务必得请他吃点苦头。

★男人说跟你交流越来越困难，一般是在有比较之下做出的判断，因为你们之间的相处之道并不是突然改变的，他很难将现在的你和以前的你做比较。他之所以这么说，多半是因为有了可用于比较的人了。

危机篇　女人想结婚，男人想私奔

莫须有的罪名越大，翻牌的概率越高

我曾在《幸福爱：从新手到高手的爱情修习课》一书中写过，有一类家境不好人又特别孤傲的男生千万不要追。而如果一个男人既是“凤凰男”又是“一直打压你的男人”，就更不要碰，但就是有些女孩子躲不开掉这样的男人。

瑶瑶在大一时认识了已上大四的男友，毕业后他考上公务员留在了上海工作。他从工作以后就想和瑶瑶分手，但不想自己提出来，因为当初是他疯狂地追的瑶瑶，所以就天天挑她的不是，想让她自己受不了提出来分手，这样的话，他不得罪人。偏偏瑶瑶是个完美主义者，总认为真是自己做得不够好，所以大学里尽管别人都认为她很优秀，可是她自己总看不到希望，天天活在抑郁中。他家里很困难，没钱买房不说，还要供妹妹读书。他知道瑶瑶的家境很不错，人也很优秀，如果放弃她，未必能找到一个有现成工作、人还很好而且愿意嫁给他的女孩。在离开学校的两年里，他始终在矛盾中徘徊，对她自然不那么好，而瑶瑶因为家庭教育的原因，是那种要么不爱、要么就爱得死心塌地的人，他们就一直以男方不断打压而女方不断忍让的模式相处着。

事情的转折点在于瑶瑶的父亲生了一场大病，住院用去了一大笔钱，他知道后就一直打听她们的家底，怕她父亲要是病得厉害，反而拖累他，所以就一直找借口分手。并且分手后怕她再找他，就在她朋友面前说了许多诽谤她、侮辱她的话，什么她父亲的病说不定会遗传给她，说娶错一门亲、祸害三代根之类的，然后立马去追另一个女生了（这个女生有正经工作，人也不错）。

一个月后，瑶瑶考上了公费研究生（在这之前，他一直以为她是没希望的）。他追其他女孩子也屡屡受挫，就又回来找她，而且同时脚踏几只船，把她当备用女朋友。因为圈子不同，瑶瑶并不知晓。想到毕竟还有三年的感情，在去重庆读研之前就又给他了一次机会。

可是没过多久，瑶瑶就发现他跟其他女人不清不楚。仔细一查，才发现他和一个在牌桌上认识的女人正打得火热。瑶瑶气不打一处来，立刻提出了分手。他见没有任何回旋的余地，就开始四处散播谣言，说什么他帮她，支持她考的研究生，还说爱就是要让心爱的人去更高的地方。最无耻的是，他还拿她的成功去给自己长脸，说瑶瑶之所以有今天的成绩，都是他呵护出来的，甚至还拿她的成绩在别的女生面前炫耀——看看我以前的女朋友多优秀，我们分手都是为了她好。引得一大群女生可怜他，据说他也是这样装受伤、装可怜找到现在这个女朋友的。

瑶瑶为此气得咬牙切齿，但因为她跟他相隔甚远，就好像拳头打在空气上一样，对他所做的事也无能为力。

瑶瑶向我求助的时候，我给她讲了两个故事：

第一个故事是关于白隐禅师的，白隐是位生活纯净的日本修行者，乡里居民都认为他是个可敬的圣者。他的住处附近有一对夫妇，家里有一个漂亮的女儿。无意间，夫妇俩发现女儿的肚子无缘无故地大了起来。女儿起初不肯招认那个人是谁，经过一再逼问，她终于吞吞吐吐地说出了“白隐”两字。她的父母怒不可遏地去找白隐理论，但这位方丈不置可否，若无其事地答道：“就是这样吗？”孩子生下来后送给了白隐。此时，他的名誉虽已扫地，但他并不以为然，只是非常细心地照顾孩子——他向邻居乞求婴儿所需的奶水和其他生活用品，虽不免横遭白眼，或是冷嘲热讽，但他总是处之泰然，仿佛他是受托抚养别人的孩子一般。事隔一年，这位没有结婚的妈妈终于不忍心再欺瞒下去，就老老实实地向父母吐露了真情：孩子的父亲是在鱼市工作的一名青年。她的父母立即把她带到白隐那里，向他道歉，请他原谅，并将孩子带回。最后，白隐超乎“忍辱”的德行，赢得了更多、更久的称颂。

第二个故事是我姑妈讲的一个十年前的真事。她们单位有一个领导特别好色，所有人对他都敢怒不敢言，怀恨在心。某次他和其中一个经常受他骚扰的女职员一起乘公交车，车上又挤又乱，不知怎的就有人的钱包被偷了，也不知怎么回事，这个领导就被大家当成了小偷，大家一拥而上地对他拳脚相加。这时女职员趁着混乱，不露声色地小声说了句“上次就看见他挨打了”。大伙一听，哎呀，还是个惯犯！于是打得更狠。那个时候的人特别痛恨小偷，正义感也挺强的，这一次打得领导足足半个月没上班。

不知你们看明白没有？第一个故事的意思是：他铺的摊子越大，以后被翻盘的概率越高。他给自己造的孽越多，吹得越多人知道，越过火，以后圈子里的人遇到瑶瑶的概率越高，相信她的机会也就越高。周围人发现自己被欺骗得越久，一旦恍然大悟，歉疚心理越重，传播此事的愿望越强烈，她翻盘的可能性也就越大。他要是从此不提瑶瑶这个人，她才只能独自吃哑巴亏，没有任何办法对付他呢。

第二个故事的意思是：他要是这种“凤凰男”的德性，不用瑶瑶现在去找他的麻烦，他早晚会显出原形。你以为他会那么容易就在一个女人面前收手，就亏待了她一个人，对以后的女朋友都宅心仁厚、永不再犯？所以一定要心平气和地等着看他笑话的那天。常言道：“君子报仇，十年不晚。”

延伸阅读

咬牙等着娶仙女的男人

突然发现，身边有不少“凤凰男”。

最近见这样的人见得太多，感觉世界真是可怕，时时将人摆上天平称量，不让你有半点喘息的机会。

这里所说的“凤凰男”不是那些传统定义出身贫寒，经过辛苦留在大

城市生活的男人，而是指先天不足，什么好东西都不属于他，习惯了奋力汲取，然后贪得无厌的男人。

追溯一下凤凰男的起源。早在学校时，最优秀的女生早就名花有主，剩下的女生，凤凰男看不上，或者勉强将就着，心里有深深的不甘心。

这样的人，不甘淡泊又技不如人，当然盼望自己有一天咸鱼翻生，娶个漂亮妹妹光耀门楣，或者是升官发财死老婆——注意，从句式看来，这三者对他而言，都是同等之喜。

你要是女人，你愿意不愿意嫁一个盼着你死的男人？

所以，在你还是女孩子的时候，一定要警惕这种男人。哪种男人呢？就是自小并不出众，靠后天努力得到高学历、高收入后，咬牙等着娶个仙女的男人。他们的特征是：

绝对不帅（倘若长得端正，那就一定穷困潦倒），很隐忍。在学校里，他们学习特别努力，步入社会后，工作上比一般人能拼。倘若他们和你同在学校、年龄相仿的话，就会特别乐意忍让你（即使你不是很优秀），除了金钱上可能有点小气，什么吃苦受累的跑腿事儿都愿意为你做。倘若他们年长你许多，你会看到他们即使社会经验丰富，感情上也会相当幼稚，对你的过去很在意，占有欲很强。

这个年头，不是拧巴的人就不花心，有时长得好看、背景好的人，反而格外珍惜自己的羽毛。反而是一无所有的人，更容易破罐子破摔，拼得一身剐，要把美女娶回家。

这样的人也挺可怜的，只怕时常会半夜醒来，惊叫连连，皆因梦魇中被黑影鞭策追赶。

他并不是不愿意相信你，只是他连自己都不能也不敢相信。他们对感情并不信任，信任的是金钱或者后天的努力。这样的人坚信，倘若他有一天突然破产，一无所有，你一定会离开他。

我不知道怎么概括这样的男人，所以只能借一个词来形容，叫作“凤凰男”。

很多傻女人都经不起男人逗

我有个关系比较好的男性朋友，他从小被称为“女性杀手”，特别能说会道，嘴特甜，长得也还过得去，身边的女性朋友都被他哄得特别开心。很多年以后，我跟和他要好的几个女孩子聊天，闹了半天，所有人都以为他对自己是情有独钟的。但我向他问起，你猜他怎么说？他特别无辜地睁大眼睛：“我从来就没喜欢过她们中的任何一位，我喜欢的是当年××班的×××。”那是一个我们从来没有听说过的女孩子的名字。我问：“你不是和她们都挺好吗？”他摆摆手说：“甭提了，很多傻女人就是这样，经不起男人逗。”这样的“男友”，其实是要加上引号的。

魏萍的男友跟他很相似，对恋爱既不主动，也不拒绝。他们的开始，是因为他开玩笑让魏萍误会了他正在追她，而在她挑明问他的时候他又不忍心拒绝，所以就那样默认了。到现在他们在一起已经四个月了，魏萍觉得很幸福，因为觉得他特别细心、体贴，对她也很好，但是他们在一起，很明显魏萍喜欢他多一点。他虽然也会带着她以女朋友的身份出现在他的朋友和同事面前，但一直没有在介绍她的时候冠上女朋友的称呼。他们在一起四个月，他姐姐也是知道的，但在这四个月里，他从来没有亲过她，尽管很多时候，他并没有松开她牵着他的手，但她总觉得少了点什么。

魏萍总觉得，两个人的感情是可以培养的，她是一个很传统居家的女孩，想找个合适的人平平淡淡地过一辈子，而她觉得他是非常适合她的。朋友对魏萍的评价是贤惠二字，身边的人也都说谁娶到她就有福气了，因为她有一手还算不错的厨艺。她也是个目标明确的女子，知道什么是自己想要的，然后会主动出击。在和男友相处中，很多时候也是她主动的。身边的很多男性朋友告诉她，其实男人都很贱，太过容易得到的就不会珍惜，她不知道是不是这个原因，才让他一直与她有距离感，还是因为什么其他原因，他才没有完全接受她。

读者们，你们看出来什么问题了吗？这个男人从来就不是她的男友，以前不是，现在不是，以后也不是。他就跟我前面提到的男性朋友一样，特别细心体贴，但这种周全是对所有人的，不是只对她一个人。两个人在一起，倘若连亲热都没有，也没有获得过对方大方的承认，那就必须面对一个现实：这个“男友”，连喜欢都未必谈得上，更不要说爱了。

感情分很多种，就像红色分为粉红、玫红、大红以及无数的渐变色一样，他可能对女孩是有好感的，但这份好感，四个月都没能为女孩赢来女朋友的称谓，当然更不可能为女孩赢来更加艰难的神圣婚姻。我们都不是男人，不知道要让男人开口求婚有多难。我推荐我的一个外国朋友写的一本书《承诺先生》，或许它可以给女孩们一些启发，别再试图靠努力去争取这么困难又不靠谱的事情。

或许这个男人，性格使得他不会拒绝，在责任上他选择了继续，但是在他内心深处绝对是不太喜欢的。在这样的关系里，只要那个男人还有责任心，也许通过女方的努力可以在一起，但是绝不会幸福。一位资深女性心理专家说过：喜欢只是想和你上床，爱是想永远和你在一起。如果连亲热都没有，那就更不用提了。如果女方对他没有吸引力，那么感情是培养不出来的。

另外，你们要相信一点，任何女子，只要不丑、不傻、性格温和一点，还没嫁出去，身边所有人都会在她面前为她惋惜，告诉她谁娶到你就太有福气了。这就是传说中的“贤惠卡”，与“好人卡”其实是一个意思，只不过你的心仪对象不会这么说，而是由女人和你看不上的男人来颁发给你罢了。这不能作为能够让男人爱上你，能够让你嫁给他的凭据。即使玛丽莲·梦露也会有男人不喜欢，更何况一个普通女孩子的那点“贤惠”或者“厨艺”。一个女人主动去牵了男人的手，他要是再把你甩开，那就做得太不近人情了。

Ayawawa语录

★两个人在一起，倘若连亲热都没有，也没有获得过对方大方的承认，那就必须面对一个现实：这个“男友”，连喜欢都未必谈得上，更不要说爱了。

★任何女子，只要不丑、不傻、性格温和一点，还没嫁出去，身边所有人都会在她面前为她惋惜，告诉她谁娶到你就太有福气了。这就是传说中的“贤惠卡”，与“好人卡”其实是一个意思。

读者“小SS”提问

曾在你的微博上见你提过“恋爱21天养成计划”，可以让感觉感情浓度不够的MM们在21天后收获飞跃性质的感情提升。请问可以简单透漏一些让感情升温的方法吗？

Ayawawa贴心回复

其实可以让感情升温的办法太多了，并且都非常简单，我们也能在很多地方看到，最重要的就是看你能不能坚持到底。下面这三个小贴士，如果你能做到的话，就能秒杀至少百分之八十的女孩子了。

第一点是不管他给你什么东西，你都要表达感谢；

第二点是让他觉得你是他心里的唯一，是不可替代的；

第三点是在他想静一静的时候，让他静一静。



这哥们儿其实是“盗版软件”

有些女孩，无论吃多少亏都没办法清醒地面对感情。

胡艳九个月前给我发微信，还在为前男友的背叛一再感情失控，转眼又认识了某大学的一个老师（是行政人员）。他说她是他喜欢的类型，如果一直以结婚为目的找对象，也未必能找到，反正她闲着也是闲着，不如和他谈一场恋爱好了。她没反对也没坚持。

接触一段时间后，他说她不能去学校找他，不能让同事知道她的存在，他妈妈也不会同意他们的（因为胡艳比他大三岁），她问为什么。他说，他曾经的女朋友本来和他关系很好，突然分手了，同事都知道，然后他觉得很没自尊，所以不想在没确定关系之前就闹得满城风雨，毕竟他是在学校工作。去他家的时候，从来都是他走在前，胡艳走在后。

他曾说，要她赶紧找结婚对象，不想耽误她，因为她年纪也不小了，他以后也会有女朋友的，单位的人帮他介绍的对象也是老师，等等，但他们要每天保持联络。

后来，胡艳尝试不跟他接触，把他拉入黑名单。他一天拨了几十个电话，手机、公司电话，甚至还打电话给她妈妈……周末她去找他，他就问：“为什么不接我电话？是不是要惩罚我？为什么不能接受我还要找我？我们不是很好吗？！我觉得很受伤。我们就不能在一起了吗？连普通朋友都做不了了吗？”最后又说，他妈妈不可能接受胡艳比他大。可是他们认识的时候，胡艳也没隐瞒过年龄。

她不知道他算不算一个极品男，28岁，2015年研究生毕业，当教师，工资一个月大概3000块钱，没房子，身高170厘米，只是身上有她很喜欢的斯文的书卷味，长相一般。而胡艳，31岁，是企业的副总，工资是他的好几倍，有房，年底又准备买车，长相不算美女，却也比平常姿色略高。她不明白，为什么自己会喜欢这样的人，而且很讨厌自己的不坚决。他每天都给她打电话，接电话时，她总是沉溺在他们是相爱的假象里无法自拔。一如她之前的恋爱，明知没有未来，却总是沉溺其中不知如何拯救自己。

我相信你们一定都下载过盗版软件，在注册或者安装的时候，上面一定会有免责条款。倘若你不打勾，安装是没有办法进行下去的。倘若你已经打勾了，等到出问题——比如被检测出现盗版，比如软件有种种限制，比如系统崩溃，那么就只能责任自负了。

当然，安装“盗版软件”的人还是很多的，比如前面提到的胡艳。他都说了，不可能跟你结婚，还把责任推到他妈妈的头上。从这个时候起就应该知道，他是一个不折不扣的“盗版软件”。盗版软件表面上和正版没有什么两样，他可能也会削苹果给你吃，煮面给你吃，帮你按摩头。

但是，他终究还是盗版的，一到短兵相接的时候就会黑屏。不信，你告诉他你怀孕了试试？

不用自怨自艾，世界上有很多人在用盗版软件，盗版软件也确实很好用，但是要想找个能稳定走向婚姻的，要想系统能好好地正常运转，好比说电脑里存着很多重要的财务文件，那么就必须购买正版——至少不能明知是盗版，还要贪图方便、舒服和便宜继续使用。

男人有时候根本不是爱的能力比较差，爱的能力比较差是指心有余而力不足，如果他明摆着告诉你他以后会交女朋友，那就表示他根本没把你当女朋友！他不想为了和你恋爱而冒险，那就不是在和你谈恋爱，只是拿你当作性伴侣，找个免费发泄的对象。至于他说的受伤害啊，被惩罚啊，那纯粹是得寸进尺了。吃免费午餐吃成了习惯，失去的时候当然会觉得浑身不舒服。

看一个男人爱不爱你，不能听他怎么说，而是要看他怎么做。像这种烂人，为什么要和他保持联络？他每天给女生打电话，无非是想钓钓胃口，让她的心悬着，让她受不了煎熬和折磨，从而乖乖地拜倒在他的西装裤下。要是仅仅削苹果、煮面、按摩这种小事就能换来和女生的甜蜜，还不用负责任，我相信要是女生愿意，完全可以得到更多，比如钱啊，比如包啊，甚至房子和车都不用自己买。

说你是他喜欢的类型，这是男人骗女人上床的必然招数，类似的还有“你真是很特别、很与众不同的（特别想和你上床）”“你在我心里有着与众不同的地位（目前我最想和你上床）”“和你在一起我感受到从未有过的快乐（每换一个新的伴侣，我都会感受到以前从未有过的快乐）”“别人都觉得我们特别相配（只有我不这么认为）”……

可以告诉他：要是不打算娶我，就别碰我。我就不信要是女生这么做，他还能坚持三个月！男人有时候排遣的不是寂寞，而是性冲动！

Ayawawa语录

★看一个男人爱不爱你，不能听他怎么说，而是要看他怎么做。

★男人有时候排遣的不是寂寞，而是性冲动！

没有足够的爱，就很难适应婚姻的柴米油盐

百合和男友是去年夏天认识的，他比她大三岁，来自重组的家庭。他年薪大概7万，正在考成人本科。百合家里是做生意的，自己的年薪接近50万，正在读成人本科。

百合是一个很好强的女孩子，但是也希望今后的家庭男人能挑大梁。她目前的现金存款近百万，外加一套房子（父母住着），跟他在一起，她不敢透露这些，只称底薪8000（其实她没说谎），没提到存款，他知道她对结婚对象的要求是有一套房子。

跟他相处的过程中，他对她不错，但她周围的人包括父母都不怎么看好他们。原因有四：

一、他的家庭：他妈妈是在他十来岁时生病去世的，后来他爸爸再组家庭，但是他们的关系不是很融洽。五一劳动节，百合提出去他家看望家长，被他爸爸婉拒了，说都安排满了，没有时间，让端午节再去。为此她父母觉得他们家完全不重视她，也不懂得亲情的交流。

二、物质问题：有一次在她们家，她父母说你们结婚我们很高兴，但我们也没什么能力帮忙，以后你们过日子想要回家了，这里有热饭热菜随时欢迎你们回来，但他当场就低着头，一言不发。她父母觉得他没有那种讨媳妇就该负起责任的男人的样子，而他说自己很难过，什么叫没有能力？百合问他希望家人帮什么忙，他就说这是你们应该考虑的。

三、小孩的问题：百合想以后有了孩子，就辞职在家待两年，自己带孩子。然后他就反对说："你辞职知道意味着什么吗？你想过我们的以后吗？以后我们在一起，你不能再买几千元一件的衣服了，我们要存钱，收入要有一部分固定存款用来应急。以后家长老了有什么事情都要用的，养个孩子最少要有10万存款吧，这样算下来，我们在35岁前都别要孩子了。"他还问，她妈妈说没能力帮他们，是不是也包括不帮他们带孩子？

四、礼节问题：因为他们预定的是明年的婚宴，已经订过酒水了。百合的家长在订婚宴之前询问过他们，两个人都要订婚了，为什么家长不碰头？他以家里人一直以为是领证前碰头为由推托，她家长为此相当不满意，觉得连对方的家长都没见过，就莫名其妙地订婚宴了。她妈妈说："这个事情要大人先碰头的，碰头商量后，接着该怎么操办就怎么操办。"这一句话，他一直记着，私下问她："什么叫见面之后该怎么操办就怎么操办？"她解释说，家长希望见面后他们再开始计划流程，比如该什么时候拍照片就什么时候拍。他表现出一副明白了的样子，完全像是套她的话，想知道她们家在婚事上出什么力，有什么嫁妆。

因为这些，百合越来越觉得他跟她在一起很大一部分都是因为她条

件好。办婚事订的婚宴11万，8000元的照片，在付照片的1500元定金时，他说你去看一看，后来看她有些迟疑，才拿着钱包出去付款了。百合的实际收入很多，但不敢告诉他，她也很矛盾。如果他是一个喜财多于感情的人，她会很失望。如果不是，告诉他之后担心他会不会因此而自卑，或者又因此渐渐变得习以为常。每天就这么思维混乱着，日子越来越向婚礼逼近了……

诚然，择偶一定要考虑对方的家庭情况，重组家庭属于不太好的状况，但并不尽然。有时候贫瘠的土壤也能长出很高大的树木，肥沃的土壤反而会长匍匐植物。

但是，让人感到特别不舒服的是那句反对女生辞职。我常常对女孩讲，一个很爱你的男人、一个有担当的男人永远会尊重你的选择，即使你不工作，他也会想办法挑大梁的，即使他很吃力也会试着去挑，而不是对你叫苦不迭。说什么35岁以前别要孩子，这纯粹是混账话！是赤裸裸的威胁！因为生理因素，男人四五十岁甚至七八十岁一样可以生育健康的后代，而女人35岁以后就是十足的高龄产妇，所有档案全部直接算作高危，一切孕期检查都和别的家族遗传病史或者生育过病童的孕妇一样安排，半点不能落下（35岁之前有些孕检是不用做的）。一个爱你的人，他会为你的身体着想，会为你们俩后代的健康着想，而不是为了其他任何事而让你遭受高龄产子的痛苦。其实，我觉得这个男人还不如撕破脸说，要是你不工作，咱们干脆就别要孩子了，等以后我有钱了重新找个小老婆为我生孩子，那么至少我还觉得这个人实诚。他现在这样说太虚伪了，这种虚伪的意图很明显，就是摆出无辜的嘴脸，悄悄地把压力转嫁给女生，希望她自觉地作为家庭重要的经济来源而存在。

人的素质涵养和门当户对很重要，周立波有一句话说得很有道理——“喝咖啡的和吃大头蒜的确实不能在一起”。另外，两个人之间要是没有足够的爱（特别是男人对女人），根本无法应对婚后的各种鸡毛蒜皮和柴米油盐。结婚毕竟是一辈子的事情，现在就有诸多不好，以后怨气堆积起来，很可能会越来越差，消磨掉所有感情。

依百合的自身条件，完全可以找个更好的。不过也要抓紧，因为女孩子的青春短暂又宝贵。不过，要是没有更好的，这个男人也不算太坏的选择，只不过他就是确实比较看重钱财。日后若知道百合很有钱，可能会怨恨之前曾对他隐瞒收入。以后如果他赚了不少钱，他们的婚姻状况会相对不稳定一些。所以我的建议是，在结婚前，女方完全可以试探一下，说孩子可以穷点养，我委屈点没关系，怀孕其实也用不了多少钱之类。看他怎么说，从而决定下一步的行动。

不合适就早散！哪怕登记的前一秒都可以反悔，哪怕当一个“剩女”，也比结婚之后再离强啊！

Ayawawa语录

★两个人之间要是没有足够的爱（特别是男人对女人），根本无法应对婚后的各种鸡毛蒜皮和柴米油盐。

★不合适就早散！哪怕登记的前一秒都可以反悔，哪怕当一个“剩女”，也比结婚之后再离强啊！

读者“倩倩”提问

女人的财富和赚钱的能力，在择偶方面能为她提分吗？能赚钱的长相一般的女人和没有钱但长得很漂亮的女人，哪一个更容易嫁出去？为什么？

Ayawawa贴心回复

情感关系一般需要四种价值来维系，分别是情绪价值、养育价值、观赏价值和生育价值。正常情况下，男女分工为2:2，即男人主要负责提供养育价值和情绪价值，女人负责提供观赏价值和生育价值。

在这个大前提下，我们可以先考虑一个问题：

一个长得不帅有钱的男人和长得帅没钱的男人，哪个更容易娶到老婆？

是不是有钱的？

这说明，在择偶市场里，男人的养育价值要比观赏价值更重要，如果你愿意承认这一点，希望找一个养育价值大于观赏价值的男人结婚的话，那么就要接受男人也希望找一个生育价值大于养育价值的女人结婚的现实。

女人的财富和赚钱能力，确实能为一个女人提分，但是远远不如年轻漂亮为女人提分提得多。没有钱但是长得很漂亮的女人，要比能赚钱但是长相一般的女人更容易嫁出去。

标榜“性与爱分开”的男人都是逢场作戏

我有一个朋友长得挺漂亮也挺有钱，找了个比她小两岁、经济状况也一般的男友。我们见过她男友，都觉得这个男人是“凤凰男”，早晚会抛弃她。后来她问男朋友：“我比你大两岁，等到你功成名就的时候我已经人老珠黄了，你会抛弃我吗？”男友想了想说：“至少现在在我眼里，你是最有魅力的，我一点也不介意你比我大。以后哪怕需要逢场作戏，也请相信我肯定是永远把你和我们的家庭放第一位的。”女友后来又和我们聊起的时候，原封不动地转述了男友的话，试图以此来证明男友对她的爱和忠诚。我们能说什么，只能长叹一口气，劝她保护好自己的婚前财产。

他提到“逢场作戏”，当然就说明他会“逢场作戏”。事实如何变迁我们不得而知，即使是信誓旦旦的人，以后也不是没有出轨的可能。但一个对于自己目前的感情都无法确信的男人，只能说明他一开始便存了贰心。

小青的男友跟他有些类似。他们在大学里认识四年，是最好的异性朋友，一直相互喜欢但没在一起，直到去年两人即将毕业，才终于走到了一起，而且交往后不久小青就把第一次给了他。她觉得他是一个可以托付终生的人。

1月份放寒假，小青回老家W市，他还留在Q城，两个人将近三个月没见面。再见面时敏感的她发现了一点不同——他似乎没以前那么喜欢她了。仔细追查才发现，他居然在这三个月里分别跟两个女人开过房，一个是他的前女友（已结婚，现在已怀孕），一个是他业务上的普通朋友。和业务上的朋友发生关系的事，他还告诉了他的好朋友。

她气急，跟他吵，他却无所谓地说，事情是有过，但他并不喜欢那两个女的，当时和她们只是肉体上的关系而已。他在所有人眼里都是好男人，有事业心而且负责任，为人诚信，唯独对爱情，一直标榜爱和性可以分开。他强调过无数次爱小青，但总说他也有生理需要，那时候他们也不在一起，所以希望她谅解。

小青心软，也不能忍受自己的第一次失去三个月后就分手，所以就原谅了他。但之后的相处，一旦分离，她就会忍不住猜忌，觉得对方总是会背叛她，又出去找别的女人了。几次大吵之后，她提出分手。给他发了分手短信后整整三天，他没有任何回复，只是悄悄地把签名改成了“你恨我”。

小青很伤心，不知道他是不是就这样默认分手了，连一次给她骂的机会都没有。一个口口声声说一定会娶她的男人，难道也在等着她提分手？她越想越伤心，觉得自己所有的付出都成了泡影，好像所有的美好全都是假象，有一种从头到脚都被骗的感觉。

另外，她也想把他前女友和他上床的事告诉他前女友的老公，并且他前女友怀孕的时间和跟他上床的时间差不多，她一直在想，这么做会不会太恶毒……

要我说，判断一个男人的好坏，千万不要被别人的说法所迷惑。有的男人对所有人都好，唯独对自己的女人坏；有的男人对所有人都不好，唯独对自己的女人好。我们姑且不说这个男人属于哪种类型，只说他为什么要标榜性与爱分开，当然就是要为自己爱之外的性行为找借口。很多时候，事情的发生并不是没有征兆，只是沉浸在“爱情”中的女人刻意忽视罢了。像他这种喜欢寻求性刺激的男人，还是早分为妙。2015年股市大跌，好多人就是舍不得逃跑，结果被进一步套牢。

男人是很少主动提分手的，他们总是沉默、拖延，试图等你忍受不了，主动提出分手。为什么呢？因为他们自知耽误了女人的青春，但是又不想面对对方的指责，索性采取不作为的态度，让女人来抛弃他们，这样至少女人还能挽回一点面子，不至于恨他恨得太过分。所以当给一个男人分手的信号，他没有马上想办法挽回，多数就是已经放弃了。因为自古都是女人跑男人追，他没有追上来，就已经表明了抛弃而且不想受指责的意图。

至于要不要把他前女友与他上床的事告诉他前女友的老公，我想说：报复永远都是一把双刃剑，如果确定能够保护好自己不受伤，那就去告诉吧。

谁都不是圣人，犯不着被偷了还瞻前顾后、顾及小偷的颜面。要是婚外情都会被曝光，都会被惩治，让这些没有道德的男女都不敢抱侥幸心理，这个世界会太平、干净许多。

Ayawawa语录

★自古都是女人跑男人追，他没有追上来，就已经表明了不想挽回感情的意图。

★他提到“逢场作戏”，当然就说明他会“逢场作戏”。事实如何变迁我们不得而知，即使是信誓旦旦的人，以后也不是没有出轨的可能。但一个对于自己目前的感情都无法确信的男人，只能说明他一开始便存了贰心。

读者“TITA”提问

娃娃姐，你曾说“提分手”有时是一种有效的后撤，如果男生爱你，一定会选择退让。但怎样才能有技巧地运用这种后撤，既能得到自己想要的，又不至于闹成真分手或伤害两个人的感情呢？

Ayawawa贴心回复

你所提的要求在现实生活中根本实现不了，因为提分手，一定会伤害两个人的感情。

“提分手”这件事情就好像一次豪赌，要么身价翻倍，要么满盘皆输，表示一个人愿意冒着真分手的风险，来达到他想要的目的，所以让对方感受到你真分手的决心才叫提分手。现在你既想要风险降低，又想要达到目的，神仙也帮不了你。

出轨篇　海誓山盟背后的陷阱

劈腿男人的常用金句，你知道吗

一位读者来信，说她跟前男友分手已经八个多月了。他是个非常差劲的男人，比如：不够爱她、不够关心她、脚踏两只船等等。同时她也意识到了自己的一些问题，比如对他太依赖了，在爱情里过分投入，分手后放不开等。最近因为看了我的一些文章，认识到每一段失败的感情双方都是有责任的。为此请我帮忙，分析一下当初他和她错在哪儿了，再遇到这样的情况应该如何面对。

以下是她的三点疑问：

1.去年暑假他就把空间对我锁上了，我问他为什么，他说他设置了问题却忘了答案是什么了，当时我就没有细究。结果，我们分开后第四天我去求他回来（太丢人了），他让我去他的空间看看。我一看就傻了，空间里有他和一个女生的二百多条对话，内容非常暧昧。他们肯定好了不止四天。是我太天真、太容易相信人吗？如果这件事当初发生在你身上，你会怎么做呢？

2.刚开始在一起时，他特意要求我们互相交换QQ密码。我是个喜欢自由的人，觉得我们应该尊重彼此的空间。他为此还很生气，为了安慰他，我把自己的QQ密码给了他，不过我一直坚持尊重对方隐私的原则，而且我还是很信任他的，所以不肯要他的密码。当时，他还很气愤地说出“我对你没有隐私”之类的话。可是事情为什么会演变成后来那样呢？是我太迟钝，还是我真的不会管自己的男友？

3.去年暑假我们分手过一次，和好后他很激动，给了我一些关于未来的承诺，我当时也被他感动了。可是他又突然来了一句“如果以后你爱上了别人一定要告诉我，不可以骗我”，我答应了。但没过几个月就发生了他背着我和网友好上并最终向我摊牌的事情。现在想来，当初那话是不是就有暗示的成分（推算日期，他们应该是从那时起就认识的，那时他的空间就对我上锁了）？他当时的话到底是什么意思呢？

女孩们一定要记住，倘若你的伴侣突然开始频繁地和别人发短信、聊QQ，改变原来和你相处的行为模式，那就代表他试图对你隐瞒一些事，也代表一定有不好的事情正在发生。想抱着侥幸心理、装作什么都没发生是不可能的，事情一定会向不好的方向转化。这一点男女适用，没有例外。对男人来说，唯一的例外是他发现对方是超级恐龙。

如果你在感情上很依赖对方，那么在没想好的前提下就不要和对方贸然分开，就好比你没想好戒毒就不要去戒，吸毒固然会让你往死亡的大道上奔去，但复吸会让你死得更快一点。当男人对你锁上空间的第一时间，他就已经是吃了秤砣铁了心要和你分手了，你再求他回来，就是纯属自己作践自己。这不是天真，不要用天真为自己粉饰太平，这是傻。他让你去看他空间的留言，就是明摆着在砍你的价，如果你愿意接

受这样的条件，你以后就还会面临同样的甚至更苛刻的困境。如果这事发生在我身上，从他锁上空间开始，我就会不再和他有任何联系。

他主动把QQ密码给你的这种行为，并不代表有多么爱你，很可能只是他知道自己缺乏自控能力，于是交给你让你监督他。与此类似的还有将QQ、微信个性签名改成“我好爱×××”这种行为（我曾经见过一个男人的MSN名称改过二十多次，每次都是不一样的女人名字），很可能他只是在进行自我暗示，并借助外界力量监督自己，而并不代表他有多么爱你，而且恰恰反映了他的心虚。在他威逼你交出你的QQ密码的时候，你还应该知道，这是一个极度缺乏安全感、害怕被背叛的人。这种心态可能是因为自己经常被背叛，更可能是因为他自己经常背叛他人。所以，倘若你之前并没有做出什么出轨行为让他怀疑，他突然对你说类似于“如果以后你爱上了别人一定要告诉我，不可以骗我”这样的话，就是在交代自己的罪行（如果你之前曾经出轨被他抓住或者玩暧昧被他抓住不算），也就是说，他想两个都占，但又怕别人也这么对他。

此外，类似的劈腿常用金句还有以下这些：

有理型：“如果我要脚踏两只船，还会让你知道吗？”

反诘型：“想让我和她好，你就直说。”

安抚型：“别瞎想了，我和她之间什么都没有。”

我建议的对策是：对男人充分放任，不时抽查，倘若出现兆头，马上断绝来往。放心吧，一旦你不发一声地和他断交，他自然会认为你更重要。

Ayawawa语录

★倘若你的伴侣突然开始频繁地和别人发短信、聊QQ，改变原来和你相处的行为模式，那就代表他试图对你隐瞒一些事，也代表一定有不好的事情正在发生。

★将QQ、微信个性签名改成“我好爱×××”这种行为，很可能他只是在进行自我暗示，并借助外界力量监督自己，而并不代表他有多么爱你。

读者吴静燕提问

我身边一个长得非常好看的女性朋友，谈过两次恋爱都被男友劈腿。平常跟同学聊天的时候，她们也说，长得好看的女生比相貌平平的女生更容易遭遇男友劈腿，这是为什么呢？

Ayawawa贴心回复

如果你看过我的另一本书《聪明爱》，很容易就会找到答案。美女为什么更容易被男人劈腿？因为美女一般都自信满满，认为没有男人会和她们相处的同时心有旁骛，所以一般而言防范和警戒心都不会那么重，男友劈腿时很容易会被搪塞过去。再者美女大多心高气傲，倘若生气了，一定要等对方放下身段去哄她她才愿意回来，所以如果情人节两边都要约会的事错不开，只要男生故意惹她生气就可以分身赴另一边的约，回头再俯首帖耳做恭维状，她便不会怀疑。相反，条件本身就不太出众的女孩子，反而喜欢无孔不入地缠着男方，让他没有任何花心的时间和精力，而且遇到小问题便马上疑心重重、风声鹤唳，让他连暧昧的机会都没有，也就谈不上去花心劈腿了。

延伸阅读

如何从对方面对质疑的态度上看出他是劈腿男还是专情男

在面对劈腿质疑时，劈腿男和专情男的反应一般是有很大不同的。

劈腿男常用的反劈腿方式有反咬一口法、装作委屈法、宣告满足法、以退为进法、假装玩笑法、顾左右而言他法。而且，劈腿男在面对这样的质疑时，多数会强调是你的问题：

“你们女人就是喜欢胡思乱想。”

“你有点多疑。”

“你想多了。”

“有些事情，你担心也没用。”

“你不会怀疑我脚踏两只船吧？”

“别犯病了！”

“你有时真的太敏感了，这样不好！你一定要记住，你在我心里的位置是谁也不能取代的！不管你信不信。”

而没有劈腿的专情男会直接说清自己：

“我没有。”

“请相信我！”

“我跟她之间没有私人联系。”

“我用生命担保我没这样。”

“我没有，我真的没有。”

“我爱你，我只爱你！”

“请相信我！”

“我不是一个三心二意的人。”

“我对她没兴趣。”

劈腿男会试图强调自己无法劈腿的客观条件：

“就算我想做，我有这贼心也没贼胆啊，家里有只母老虎呢。”

“我这么懒的一个人，你就别指望我花心思去泡别的姑娘了，就算有那心思我也没那精力啊。”

没有劈腿的专情男会强调自己不愿劈腿的主观情绪：

“我只是把她当妹妹看，不信你可以打电话问她。”

“我是一个绝对不会同时和两个女生谈感情的人，那样我会对不起自己的良心的。”

“她怎么能和你比，我眼光有那么差吗？！”

“我没有做过，别诬赖我。”

两者最大的不同在于，劈腿者会采取听之任之的态度，试图把问题引向女孩自身，试图让女方内疚，有时甚至会反咬：

“随便你怎么想，反正我没有做对不起你的事情。”

“你要想逼我跟她好，你直说。”

“我所有的时间都和你在一起呢。”

“我对你怎么样，你自己心里清楚！”

“难道你不相信我的为人和作风？亏得我那么爱你，你太让我失望了！”“我每天早出晚归，辛苦地工作，就是为了赚钱，想给你提高生活质量，过上好日子。我平时那么忙，哪里有时间去找别的女人？”

但几乎所有的专情男都会试图解决问题，为自己找回清白——注意，这是任何劈腿男都不会去做的事！

“我们只是普通朋友，要不改天一起吃个饭？”

“没有什么啊，改天可以一起约出来吃饭介绍给你认识啊。”

“手机、邮箱随便你看。”

“你可以每天跟着我。”

“到底是什么事情让你有这种想法，能不能说给我听？”

“行吧行吧，你说说都谁和哪儿让你这么怀疑了，我估计你忍很久了，咱们一个个消灭，不过这次都弄清楚以后，不要这么不自信了啊。”

“本来我是比较喜欢彼此有一些个人空间的，既然它让你这么没安全感，我特许你从今天起消灭掉我一段时间的个人空间。希望你看到我的努力后也能做一点努力把这些空间还给我哦。”

“你要我怎样才肯相信我啊？”

“如果你想找证据，有什么需要我配合的说一声。”

“这样吧，你尽量来黏我，也可以再附加任何需要我配合的要求，到我没空理别人的地步，看我有没有别的异象？这样如果有劈腿就处理不过来了吧？”

两者都会说的，不能用于辨认劈腿与否的话有以下一些：

“难道你不相信我的为人和作风？”

“我的人品你还怀疑？我是做那种事情的人吗？”

“我每天都和你在一起，哪有时间劈腿？”

注：请姑娘们在感觉男友劈腿时暗暗观察和比对，切忌拿这本书去当面审问他，以免对方做出针对性的变化。

恋爱时出轨的男人不能拿来结婚

前几天，朋友的妹妹小丽遭遇了感情困境向我求助：她从中学时期就开始喜欢小强，他聪明帅气，性格、能力也不错，但因为种种原因两人当时没能在一起，等到两人都步入社会后，才有机会再续前缘。小丽知道在此之前，小强有过一夜情和找小姐的经历，但她觉得这些都属于他的过去，她能包容和接受。令小丽万万没想到而且难以接受的是，他们在一起之后，小强竟然还撩拨她的闺密……于是她痛苦地选择逃避，离开了两人所在的城市。但是小强一直苦苦挽留，并宣称自己会洗心革面，还要来小丽的新城市追随她……于是小丽开始心软和犹豫，她问我："我还能不能和他在一起呢？"

我听完沉默了稍许，还是坚决地告诉她："不能。"

小丽痛苦纠结地问："我真的很爱他，他也悔过自新了，为什么不能继续在一起呢？"

于是我只能继续给她残忍但真实的答案："如果你们还在一起的话，男方早晚会再次背叛你。"

从整个庞大的生物界看来，在求偶期间，雄性主动方的最佳表现应该是两者毕生关系的上限了。且统计结果表明：恋爱期间，劈腿的男性约占四分之一，婚内出轨的男性却有接近一半。我们都知道，恋爱的时间只有短短几年，而常规的婚姻往往长达五十年以上。所以，如果他在短暂且最需要卖力表现的恋爱求偶期内都表现欠佳，你就不要寄希望于他能在漫长而平淡的婚姻期内能表现良好了。就像一个人如果连小学数学题都不会做，你就不要盲目乐观地相信他能搞定微积分了。当然，这并不是说一个人会解小学数学题，就意味着他数学很好——即使他在恋爱期间不出轨，婚后也依然有抵制不住诱惑的可能。

每段两性关系都有着自己独一无二的相处模式——同样是小强，他和别的女人在一起可能就不会出轨；同样是小丽，别的男人和她在一起可能也不会出轨。而之所以现在小强出轨，说明在和小丽的这段关系里，他得不到完全的满足，这就意味着他会通过反复接触其他异性来找补，包括接触前女友、出轨、与其他人暧昧等方式。在小强的潜意识里，已经建立起以出轨来维系当前关系的意识模式，因此这段感情是极其不健康的。它就像一个孕育中的天生存在缺陷的胎儿，小丽最需要做的就是当下止损，不要让这个胎儿继续发育、生长（恋爱），因为等到他呱呱落地（结婚）时，只会给小丽带来更巨大、更漫长、更痛苦的折磨。

我们可以试想：果子刚上市最新鲜的时候一斤都卖不了20元，难道还指望等收摊干瘪时能卖20元？同理，在你最年轻貌美的黄金期时都对你不满意的人，当你变成黄脸婆之后，他就更不可能对你满意了。所以

简而言之，但凡在恋爱期出轨的男性，你一定不能考虑让他成为你的丈夫。

听完我的分析之后，小丽好像已经明白了，也有了分手的打算，但是她又问我："在什么时候选择和他分开好呢？因为现在正是他最需要我的时候，我不忍心离开……"

对于这样的问题，我这里也有一个通用的答案：

在两相权衡时，做什么事情会让你觉得不忍心、觉得自己不善良、觉得自己是个冷血的坏女人，你就应该依照这个方向去做。

因为一段两性关系中如果存在背叛，就意味着它不可能实现双赢。换言之，它很可能并不是一段牢固而长久的关系。在这样的非长期关系里，男女的各自利益重于共同利益，竞争多于合作。因此你的合作、容忍与退让，并不能帮你实现所想、维系关系，反之很可能使你的感情成为对方发泄的窗口，使你的青春成为对方的消遣。阿克塞尔罗德模型的实验结果也证实了这一点：当遇到狡猾的程序时，忠心不贰的合作态度更容易遭遇背叛，导致颗粒无收；所以你更应该采取"一报还一报"的模式来报复和还击对方。

在对方背叛你的时候，你不如也做一个自私的人，而内心不自私的那部分，就留给真心对你、给你长期承诺的男人，留给你的父母和未来的孩子吧。如果对待背叛你的人，你依旧选择宽容，那只能说明你在试图高攀对方，或者试图获取自己不该得到的东西（比如至高无上圣母范儿的快感，或者男方感激涕零的跪舔）；而这一切，都无法为你带来一段稳定而长久的关系，最后只能落得人心两失，或是白白浪费了青春，或是陷入无休止的悲剧。

Ayawawa语录

★从整个庞大的生物界看来，在求偶期间，雄性主动方的最佳表现应该是两者毕生关系的上限了。

★但凡在恋爱期出轨的男性，你一定不能考虑让他成为你的丈夫。



那些只想睡你的男人，都曾经发出过短择声明

小莲进新公司没几个月，她上司的上司，也就是集团的副总，喊她去他办公室，要了她的QQ和微信号，说是公司员工都有他的联系方式，以便日后沟通工作。另外还询问她是否有男友、打算何时结婚等等。小莲有些敏感，隐隐嗅出了对方的某些意图，为了省去不必要的麻烦，她坚定地告诉对方自己已经有男朋友了，但结婚可能没那么快（其实她是单身，25岁）。

他虽然总拿工作当幌子，却很少正面和她聊工作，总聊一些兴趣爱好和他过去的工作等等。几次聊天下来，小莲觉得他人还不错，很直爽，对她也很照顾。他告诉小莲，自己现在最大的业余休闲就是看碟、打游戏，问她是否可以去他家陪他打游戏（他老家在江苏，为方便工作在公司附近租了一套单身公寓）。当时，小莲以孤男寡女共处一室不妥和同男朋友有约为由拒绝了他。他虽然没说什么，但一再表示也没什么不妥，不会有人知道，而且他也没有什么不良企图。

出于自我保护，小莲还是拒绝了。从那之后，他找过各种理由约她，被小莲接连拒绝之后，他终于恼羞成怒了，觉得小莲特别不给他面子。小莲想，他只是请我吃顿饭，还是我的领导，如果自己一直摆着高姿态是不是太不识趣了？就答应了他的一次邀约。

那天晚上，她得了重感冒，一起吃饭时他对她特别照顾，绅士的表现让她对他的印象大为改观。之后他又三番五次地约她，她依旧推托。终于有一天，他发了脾气，把她拉进了黑名单。他的做法让她觉得有些失落，而且无意中还得知了他确实未婚的事实，也从侧面了解了一些关于他的事情，对自己当初对他的冷酷颇为懊恼。又过了一段时间，集团开会，无聊之中他给她发了短信。他们的关系又缓和了下来。

当他再一次约她晚上见面时，小莲没有拒绝。晚上在他的住所，他们有了第一次关系。之后，她跟他说自己跟男朋友已经分手了，他没正面回应，而是反问她是不是喜欢他，为了防止他过于骄傲，她回答不知道。

在一起时他对她很温柔，但是分开后他就很少主动联系她，偶尔在QQ上和她说几句，也不像从前那样话多了。小莲很失望，有了深深的挫败感，觉得自己不被他重视和关心，和他就像是在玩地下情。有时候忍不住，她会主动给他发消息，他会及时回复，但也是少得可怜的几个字。在他们发生第三次关系以后，有一次小莲在QQ上和他说自己今年会去江苏过年，他问是去他家过年吗？小莲回复说是去外公家，他接了句："看来你要嫁回无锡了。"小莲听了特别开心，觉得这是对方在许她未来。

就在她认定他将成为自己男友的时候，偶然听说了他其实有女朋

友，而且对方是她们部门的总经理，也是他的好友。她当时很诧异，也很难受，晚上给他发了消息说知道了他有女朋友的事，但是无法越过自尊的障碍包容谎言。她非常讨厌伪单身和隐婚族，所以如果他有，那么私底下就不要见面了，这是她对自己的爱护，也是对另一个女人的尊重。过了许久，他回复了她："有时候需要设定一个女朋友，否则麻烦很多。"

像小莲这种，觉得自己对对方还有一些感情，但又不能把性与爱分开的女性，面对这种感情问题一定是烦恼不已的。因为有一种男人，他们可能确实未婚，看起来你还有公平竞争的可能，实际上他们的女友和他们的关系已经深入骨髓，牢不可分，只差一纸婚书，他们结婚是迟早的事。即使你比他的女友优秀万倍，也不太可能在这样的竞争中胜出。

这类男人未必深爱他们的女友，但是可能亏欠她许多，或者习惯她的存在，甚至必须仰仗她活着，还可能有着家族之间的联姻婚约，这样的女朋友其实和妻子没有什么两样。即使你和这样的男人最终走到了一起，也不太可能过安生日子。

我的一个朋友25岁，喜欢上一个大她14岁的男人。这个男人一切都好，唯独有一个以前交往长达十年的女友。此女离异无子，基于当初她的背叛和她的婚史，他已经不可能同她复合，一直在准备开始新的生活。但是，他的所有亲戚都认识她，都把她看作家人，连他的房子都是用她的名字买的，他早就把和她的联系视为理所当然。而她呢，对他和他的家人一切都好，唯独对我朋友横挑鼻子竖挑眼，动辄给她打电话，以一个前辈的身份对她指指点点。而他似乎熟视无睹，因为他已经习惯了有这个前女友的生活，根本未曾想过改变——即使有了新女友也一样。试想，我朋友得多委屈，才能屈就于这段情感。就算日后结了婚，日子又会好过到哪里去？

所以，在他向所有人公开你是他女朋友之前，不要相信他说的任何一句话。如果他需要女朋友的设定，而且把你当成唯一，那应该现在就把你扶正。总不能行着男女朋友之实，却无男女朋友之名吧？当然，很可能他是不会答应的，即使你威胁他说不公开就分手，他也是不会答应的。所以我想，最好是承认自己已经被人骗了，以后再也不要和这样的男人私下见面、约会了，不然只怕对方正主找上门来，你才知道自己其实是在犯傻。

男人有时会拿一些话撩拨你，但是这类模棱两可的话，只要不是"请嫁给我吧"，你都可以当作没听到。真正要许诺你未来的男人，不会那么畏首畏尾。

Ayawawa语录

★有一种男人，他们可能确实未婚，看起来你还有公平竞争的可能，实际上他们的女友和他们的关系已经深入骨髓，牢不可分，只差一纸婚书，他们结婚是迟早的事。即使你比他的女友优秀万倍，也不太可能在这样的竞争中胜出。

★男人有时会拿一些话撩拨你，但是这类模棱两可的话，只要不是“请嫁给我吧”，你都可以当作没听到。真正要许你未来的男人，不会那么畏首畏尾的。

延伸阅读

男人的“没事撩一下”法则

对于目前暂时没有泡到手但又有兴趣的女人，男人一般都会经常或偶尔联系一下，但不会表现得很专注。所以不要再问“某个男人条件不错，偶尔他会叫我出去吃饭，但什么也不说，不像要追求我的样子，这是为什么”这样的傻问题了，他们只是想要看看有没有机会放倒你。

一般来说，这类男人很少会选择打电话的方式，而通常采用发短信、微信或者QQ消息来联系女生。为了接近对方，他们会尝试以下理由和借口：

1.最近都在忙啥，明天有空吗（什么时候有空）？好久不见，一起出来吃个饭吧。

2.你平时都有哪些兴趣爱好，改天我请你一起去玩吧。

3.我和朋友在周末办个派对，你有朋友的话邀请一起过来。

4.我朋友去美国了，我给他看两天房子，正在这儿研究如何做一顿晚饭。

5.最近好吗？

6.烦！（或其他突然表现情绪上的波动等象征要开始倾诉的话语）

……

这些男人会间断性地给女生发短信，问候＋关心，但不主动谈论感情。所以，不要奇怪某男为什么时不时在微信或QQ上跟你聊几句，时不时看看你的空间，时不时叫你出去是啥意思了。这就是著名的“没事撩一下”法则。



发现老公找小姐之后，聪明女孩这样做

上个星期日午饭后，Yumi在家拖地，由着老公带着儿子到楼下小区里玩耍。

这个正常的周末，谁也想不到会有不好的事情发生。

老公手机响时，提示有短信息。Yumi想都没想就拿起来看，这么多年的夫妻了，他们之间基本上没什么秘密可言，彼此交往的人都非常熟悉，经常互看短信的。

短信来自一个没被储存过的陌生号码，打开后，写着："×哥，你好，几天不跟我联系了，怎么样？始终记得那一晚，你对我的好。你说过还会来看我，什么时候来呢？"Yumi看后，只觉得血直往头上涌，在迅速判断了他们可能的关系后，她立刻用老公的手机回拨过去，是一个很年轻的女孩子的声音。Yumi问："你是谁？"对方愣了一下，立刻很警惕地反问："你是谁？这不是×的手机吗？"当听到是×老婆打的电话时，她明显慌了起来，支支吾吾地说了句："不好意思，我发错了。"然后就挂了电话，再拨，关机。

Yumi拿着老公的手机呆坐在沙发上，努力去猜想到底发生了什么事情，老公出轨了？在外面有小三了？听声音那女的还挺年轻，二十岁出头的样子，带点地方口音。想到她的口音，Yumi立刻用座机再拨这个号码，果然，是个外地手机号。老公居然搞了个外地女孩，这么说，是网恋？看她的短信，他们见过面、上过床。这是什么时候的事呢？Yumi想，最近一段时间老公没出过城啊。

正在胡思乱想的时候，老公带着儿子回来了。看到她脸色阴沉地坐在沙发上，手里拿着他的手机，他的脸一下就白了。他让儿子先去书房玩电脑，然后就坐到Yumi的对面。Yumi把手机扔给他，他看了以后就全招了。

事情发生在几个月前，他同寝室的一个研究生哥们儿结婚，邀请他们两口子去扬州参加婚礼。Yumi因为之前已经跟父母约好开车去杭州玩，所以就让她老公一个人去了。据她老公讲，当天婚宴吃到很晚，他们全寝室的人都去了，大家喝了很多。深夜闹完洞房后，他们其中一个同学提议去洗澡，享受一下扬州著名的"水包皮"夜生活。他们找的洗澡的地方是那种带荤的，然后他就半推半就地被小姐给"做"了。"主要是当时喝多了，不知道自己在干什么。"他解释说。

Yumi讽刺他："你还给小姐留电话，还经常短信联系？还相约再见？她还忘不了你的好！看来你们是有感情了啊。"他解释，当时就是一时糊涂，跟她聊了聊天，觉得她们也蛮可怜的，就留了电话，回来后发了几次短信，越想越不对，就删除了，但是没想到她还会发短信来。他

一副认罪态度良好的样子，说他自己做了错事，随便Yumi处置，只希望她能念在他一时糊涂的份儿上原谅他，给他一次机会。

Yumi其实之前也想过老公会出轨，想过他们会离婚，想过他会爱另一个女人超过爱她，但她从来没想过他会找小姐——这么糟蹋自己的事情。她原来一直以为老公是个有感情洁癖的人，没有感情不会轻易跟一个女人上床，更何况是跟一只“鸡”上床。如果是正儿八经的小三，她还可以选择捍卫或者放弃，可是对一个小姐，她只觉得恶心，完全想不出应该怎么办。

其实Yumi这个事情可以看成她老公长了一个毒疮，即便这个毒疮是他自愿长的，但传染给了她。现在毒疮已经长了，虽然让她觉得恶心，但总得想办法先治疗再说吧。

首先，事情发生了就得深挖一下根源。说实话，在那种男人成群，而且很多烂人在里面一直瞎起哄的时候，大多数人是没有什么定力的。以前有科学家做过实验，用明显长度不等的线段来测试一些大学生，虽然他们在单独作答时正确率高达99%，可一旦身处群体之中，居然有37%的人跟从了错误答案。最关键的信息在于，很多盲从错误的人在更改决定时，表现出身处压力的情绪。很明显，是群体压力促成了这种盲从行为，这就是所谓的“规范影响”。

从心理学上来看，群体成员的行为通常具有跟从群体的倾向。当他发现自己的行为和意见与群体不一致，或与群体中大多数人有分歧时，会感受到一种压力，这促使他趋向于与群体一致的现象，叫作“从众行为”。一些成员甚至会违心地产生与自己意愿相反的行为。

如果Yumi的老公说的是真的，我倒觉得可以看他之后的表现，来决定以后跟他如何相处下去。

至于同情小姐，和小姐相互发消息这种事情，也可以理解为他的男性激素作祟，这是可以通过洗脑的方式来加以改进的。我觉得女生完全没必要将小姐看得过于卑贱，虽然这样有助于在心理上蔑视男人和整个事件，将他一棍子打翻，但倘若以后还要跟他相处下去，女生需要将小姐看成一个普通的甚至有些可怜的为了金钱出卖自己的女性，而并不仅仅是金钱交换来的肉体，这样比较有助于心情的平复和日后跟老公之间的相处。有些时候，女性出卖自己的色相并非她们真想如此，只是意志力比较薄弱，虚荣心强，又刚好具有一些先天的姿色优势，难免被人乘虚而入，甚至被对方设法拖下水。

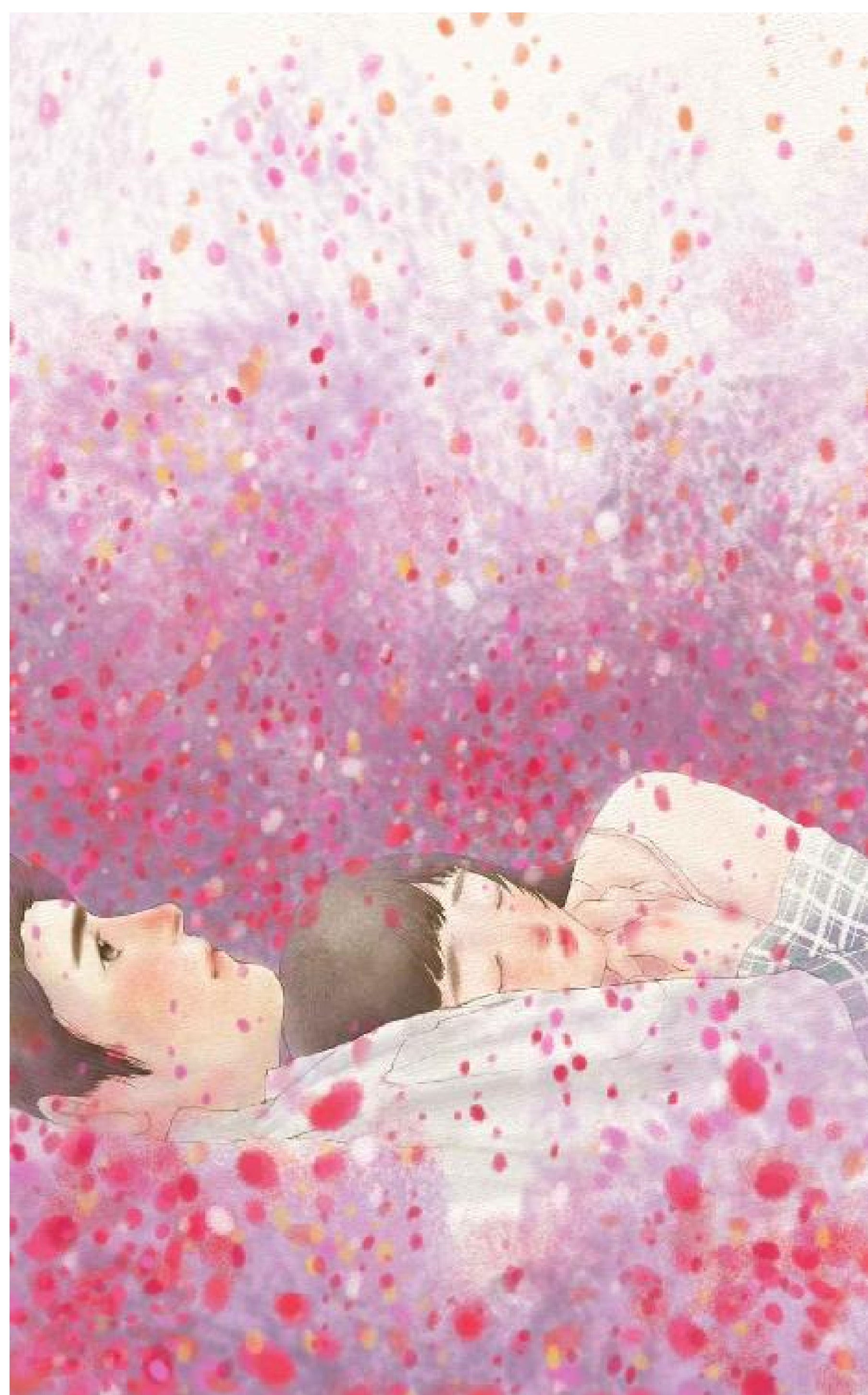
所以要处理这件事，有一个最简单的办法：他不是说要一次机会吗？如果决定给他这次机会，那就请他交出经济大权，写下保证书并公证，再发生类似的事情就彻底净身出户，并支付女方和孩子二十年的赡养费。如果决定不原谅他，那就赶快去法院吧。千万不要轻易原谅了他，然后每次想起来就伤心或者气愤一番，这样对谁都没好处。

女生要记住，在这种情况下你做的任何选择，不是为了他或者孩子好，而是为了你自己好！即使看起来是为了维持完整的家庭或者为了孩子的成长，也不外乎是因为家庭完整了，孩子成长好了，你才觉得舒坦，所以归根结底还是为了自己好。

Ayawawa语录

★老公出轨，千万不要轻易原谅了他，然后每次想起来就伤心或者气愤一番，这样对谁都没好处。

★女生不管在什么情下做的选择，都是为了自己好，千万不要以为是为了家庭和孩子而对他们心存怨气。



什么样的男人会说“出去找女人是正常的”

技术高明的出轨男，明知道错在自己，却总能找到各种理由和借口为自己开脱。有些人甚至会反咬一口，将责任推到女生身上。

霍霍跟老公是同甘共苦过来的，是她排除万难地帮助他、陪伴他，天真地觉得自己的陪伴可以让他从逆境中站起来，另外，同甘共苦的感情会更坚实可靠。

自从霍霍发现他沉迷于网聊和与有机会暧昧的所有女人不清不楚地联络后，两个人就经常吵架，而且每次都是霍霍妥协，因为他在压力中情绪难以控制，霍霍总担心他会崩溃，以为他在事业慢慢顺利起来以后，就不用那样发泄了，所以她一次次地妥协，希望息事宁人。

他平时对霍霍还是不错的，在朋友中人缘也很好。他曾经说过，因为投资失败压力很大，把人弄得很焦躁，自己也希望能慢慢地好起来，霍霍一直都抱着这个希望。

到现在两年多了，他们刚领证，但还没有办婚礼，似乎他那方面的问题从未解决。霍霍又发现每当他或者她出差的时候，他真的会去找小姐，而且还会跟她们保持电话联系。这是让霍霍很崩溃的事情，她觉得自己很难再信任他了，婚姻以及自己对这份感情的看重都变得无意义了。

然后，她跟他摊牌了，他却并没有出轨被发现后的愧疚，也没有想要她原谅的样子，却好似她太不懂事。他们的谈话中明确了几件事情：

1.他是爱霍霍的，想跟她过一辈子，他对老婆和孩子都会好；

2.男人出去找女人是正常的事情，世界上没有男人有机会却不去找小姐的，而他认为自己已经比很多男人做得好多了；

3.他认为霍霍对男人的要求太完美了（就是忠诚），她要的伴侣是找不到的，而他也说交往不久后发现霍霍并不适合他，她更适合找非常老实的人，可是每次吵架后两人都没有坚决地决断；

4.他觉得他更适合一个人生活，但是跟霍霍在一起也很开心，如果能够好好地过日子，还是能够一起生活一辈子的；

5.他说霍霍很单纯、很好，但是对于怎么跟男人相处不太懂，如果她去问其他女性朋友，就会知道他是对的，她原来的认知是有问题的；

6.和她在一起，他觉得压力很大，这是他们两人在身体上不和谐的主要原因，另一个原因是虽然他自己身体差，补起来以后会好一些，但

是对于跟她一起他有压力、没感觉，这个只能慢慢来，对于霍霍提议一起去看心理医生，他没有认同。

明白了他对自己重视的东西是如此无所谓的态度以后，霍霍觉得他变得陌生起来，在精神世界里他跟她很不一样，而他说的那些都在颠覆她原来的价值观、生活观。她对男人的世界确实不是很了解，可是她也谈过恋爱，身边朋友也有幸福地过着小日子的，虽然确实没有跟她们讨论性方面的问题，可是原来的她就真的单纯到不适合在现实世界里得到幸福的家庭吗？

谈过以后，他还是可以平静地跟霍霍过日子，只要她不提。可是她对他的不信任让她没办法妥协，觉得自己好像是一个悲惨的故事，她无法跟他轻松快乐地说话，而他所说的男人的世界，让她陷入了怀疑自己的旋涡，甚至让她分不清对错！

在这个世界上，每个人都有自己的世界观，有自己的认知。男人关于出轨的一切辩解，都是基于他自己的出发点考虑而得出的结论。站在他的立场上，也许他是没错的，但是换位思考一下，即使是小偷、妓女、贪官，也有一万种理由为自己强辩清白，更何况一个出轨的男人呢？

小偷被抓的时候，总是说自己身无分文、可怜万分；妓女遭遇扫黄的时候，总是说自己因为家境贫寒被人欺骗沦落至此；贪官被捕的时候，总是说自己也是大势所趋、迫不得已。其实身无分文的人很多，未见得人人去偷；贫寒被欺骗的人也很多，未见得人人都去做妓女；同流合污的人很多，但世界上始终还存在着廉洁、正直、出淤泥而不染的人。霍霍的老公，也就是一个偷情的“小偷”，出卖人格的“妓女”，索取无度的“官员”。他和他们的共同点就在于：缺乏正直的品行，内心软弱而自卑，为了满足自己的原始欲望，不惜以伤害他人和危害社会公德为代价。他的人格是低下的，行为是龌龊的，目的是肮脏的。这样的人为了洗脱自己的罪名，势必要将白的说成黑的，将一个黑暗的世界强加给自己的老婆，才能让自己显得不那么突兀、丑陋和恶心。当然，他确实比很多男人做得好多了，那些强奸、杀人放火的，可不比他做得还差吗？问题是，你是否能和这样的人共度一生呢？

一起排除万难、同甘共苦，并不能成为一个男人对女人忠心耿耿的理由。而且完全可能因为你见过他最艰难、困顿的样子，他在你面前没有神秘感，没有尊严，没有伟岸的感觉，所以他更加不愿意和你在一起。即使没有这么极端，也完全可能因为自卑在漫长的日子中渐渐扭曲成了咬牙切齿要出人头地的欲望和一颗贪婪无度的心，在阴暗曾经长期占据的角落，真情的阳光往往敌不过势利的霉菌。最终摆脱这样的困顿生活之后，有的男人会恨不得脱离过去的一切，加上欠妻子太多情意，还不如索性破罐子破摔翻脸不认人，免得需要用心血去偿还。

这样的男人，只能说他不爱你。如果他爱你，他会愿意将世界上的

一切美好呈现给你，包括一个光明磊落的自己，而不是肆无忌惮地在你面前展示自己的丑陋、描绘阴暗的画卷，根本不害怕、不在意你会因此而伤心和失望。女人即使是水做的，也不要将自己装在“杯具”里面。好吗？

Ayawawa语录

★每个人都有自己的世界观，有自己的认知。男人关于出轨的一切辩解，都是基于他自己的出发点考虑而得出的结论。站在他的立场上，也许他是没错的，但是换位思考一下，即使是小偷、妓女、贪官，也有一万种理由为自己强辩清白，更何一个出轨的男人呢？

★如果一个男人爱你，他会愿意将世界上的一切美好呈现给你，包括一个光明磊落的自己。

延伸阅读

如何预防老公婚内出轨

MV高PU低。

在回答你的问题之前，我们先想一下男人为什么要结婚。

因为男人要传递自己的基因，所以要找一个女人为他繁衍后代。

那么男人为什么要传递自己的基因？

其实，并不是男人想传递，而是他的基因在操纵他。就好比，一流学府的学生，并不见得想考试。但待在一流学府里的学生，一定是考试高手，一定能成功地通过无数次的考试而脱颖而出。如果想继续深造，他们还得继续考试，让他们再去参加形式类似的考试，也不会考得太差。

传递基因也是同一回事。一个男性，并不见得他想传递自己的基因，但他体内的基因是无数次传递了基因的高手留下的，大多数情况下，基因也会继续操纵这个男性通过繁衍把基因传递下去。所以说，不是男人有传递基因的自我意识，而是他体内有着繁衍的使命，要求他去寻找一个适合繁衍并且能够成功繁衍的对象，也就是伴侣价值高的对象。

男人要求女人年纪合适、条件优秀，这里说的就是女人的伴侣价值（mate　value，以下简称MV），从本质上来讲，MV就是指生育力和生殖值。而女性的身材和容貌都是生育力和生殖值的重要线索或指标，所以男人总是喜欢美女、追求美女。在女性MV相当的情况下，男人为了

保障自己的血脉，就更希望有一个PU低的女人来为他繁衍后代。

那PU的高低应该怎么衡量呢？如果一个女人温柔体贴、善解人意、一心一意地肯定男人，甚至崇拜他、以他为荣，那么男人就会认为这个女人的PU低，就会选择她，并对她及她的后代进行亲职投资。

当然，如果一个女人的MV非常高，有天使面孔和魔鬼身材，但是她强势任性、脾气暴躁、怨气十足，且可能与其他异性暧昧不清，男人也还是愿意和她结合并繁衍后代的。但是为了避免“喜当爹”，他可能会出轨去找其他女人（比如嫖妓），多给自己一些传播基因的机会，以确保自己的基因成功传递。

然而，在当今社会，法律规定了一夫一妻的对偶制，男人只能有一个配偶，所以男人会更加慎重地选择配偶以及进行亲职投资。

我们把维持一段稳定的两性关系看作一个数值，以字母μ来表示，μ越大，则关系越融洽、越幸福，男人投入的亲职投资越多；μ越小，则可能导致分手、离婚、男人出轨、女人成为单亲妈妈。

影响μ的两个要素就是MV和PU，这个公式就是μ＝MV/PU，μ值存在以下四种情况：

1.PU高、MV高：这种情况下，女人的MV必须很高，才能保持μ值在及格线以上。也就是说，男人可能会找MV很低、PU也较低的异性出轨，比如小保姆，但是不会离婚，并且仍然对女方进行部分亲职投资；或者干脆对其他女性采取短期择偶策略（以下简称短择），但他会宣称自己爱女方爱得死去活来，只是不能给她婚姻。

2.PU高、MV低：很遗憾地告诉你，如果你属于这类女性，遇到短择的可能性非常高。

3.PU低、MV低：结果类似第一种，男人可能会出轨，但是不会离婚，净身出户也常会出现在此种情况中。这种情况下男人的出轨对象的MV值相对较高，PU也较高，而男人嫖娼也一般在这种情况下发生。如果是短择，那么男人会对女方有愧疚感，也会对女方的孩子负责。

4.PU低、MV高：μ值达到最大化，此时两性关系最稳定也最融洽，这是最理想的一种情况。这个时候男人会采取长择、对偶制。

值得注意的是，女人的MV能一直保持在比较高的水平上吗？答案是不能。

虽然很多女性时尚杂志总会宣扬女人年纪大了依旧美丽，会散发出成熟、优雅的韵味等，但是很遗憾，MV是由异性定夺的。大多数时候，随着年龄的增长，女人的生殖潜力会下降，MV必然下降——身材走样、容貌衰老，这是不争的事实。

即使一个女人三四十岁了仍然努力保持姣好的容颜和曼妙的身段，但是她始终抵不过一个20岁的青春美少女，所以才会有那个笑话，女人在不同年龄段对男人的要求都会相应调整，但是男人无论多大年龄，都只喜欢20多岁的漂亮女人。不然女人为什么要怕老呢？

当然，除去年龄、容貌和身材，MV还和其他一些因素有关，比如说善良、诚实、智力、幽默感、稳定的性格等。但后面这些一般都是比较稳定而且不太容易改变的特性，而前者一般会随着年龄增长而变得很难维持。

从本质上来说，20多岁的女人就意味着高生殖值和高生育力，这体现了女人最根本也是最重要的价值——生育价值。然而男人不同，男人除了具备生育价值，同时还具备养育价值。随着年龄的增长，女人的生育价值降低，但是男人因为对物质资源的占有和积累不断增多，即财富不断增多，其养育价值会不断增高。

所以说，在女人的MV注定不断走低的情况下，始终保持低PU，才是唯一一条可以和伴侣“执子之手、与子偕老”的最稳固有效的方法。

（《完美关系的秘密》P37杨冰阳）

女人孕期出轨的男人，能要吗

结婚前一个月的某天，戴洁的男朋友接到朋友的电话后，说要出去会哥们儿，算是婚前单身派对，不能带家属。OK，放行了。戴洁应该算是个开明的女人，一直觉得男人不应该管得太紧，他们的聚会需要她时她露面参加，不需要时她就自娱自乐。从高中同学到大学恋爱，他们认识十年，戴洁自认为很了解男友，喜欢呼朋唤友，喜欢凑热闹。主要是，他很自觉，每次单独出去玩都会在夜里一点前回家，没有夜不归宿的不良记录，所以基本还算让人放心。

一个人在家，看着他未关的电脑，她走过去想顺手关机的一刹那，看到一个头像在闪动，问："怎么还没出来？"是个女人。戴洁敏感地回复"马上"之后，就把男友的头像调成了隐身，然后看起了他们的聊天记录。

他们的对话居然比她和男友刚开始热恋时还要肉麻，有无数个"宝贝"和"亲爱的"，有无数个"我想你"和"我爱你"。戴洁一下子就傻了，原来自己如此期待的婚礼却让两个"相爱"的人深深无奈，并抱怨没有在对的时间遇见对的人，原来他所谓的婚前单身派对，只是要和另外一个女人去约会。

他们的聊天记录犹如当头棒喝，将她的心敲得粉碎。她这才恍然大悟，他在三个月前开始频繁地加班应该都是和那个女人在一起，而她的信任成为他们约会的温床。

那天他回来已是凌晨三点，戴洁没吵也没闹，只是肿如蟠桃的眼睛和恍惚的表情让他一下就慌了神。他抱着她，不停地解释他和那个女孩只是纯粹地在"恋爱"，身体并没有出轨，也一再跟她保证他最爱且不能离开的人一直是她，他再也不会和那个女孩有任何瓜葛。念在他们认识十年、谈了六年感情的分儿上，戴洁原谅了他。当时的想法很简单——人总会有些花心的小错误，而他保证不再犯，何况酒席已经订好，喜帖也早就派送到亲戚朋友手里，临阵取消婚礼不仅让父母们没面子，还让大家看笑话。最主要的应该是她还爱他吧，虽然认识了有十年，但她依然很爱他，不能想象失去他的生活会是怎样。

虽然决定原谅他，但她依然两个星期没心情好好吃饭，一下子瘦了十斤。她不曾和任何人提起这件事，父母和朋友只当她是为了婚礼而减肥。这之后的半年，他的表现一直很好，她慢慢有些释怀。

两个月前他换了个部门，偶尔会出差，她心里隐约有些不安。上周末他说去杭州培训，七点多接到他的电话说已经回上海了，准备送同事回公司再一起吃个饭，会晚点回来。吃完晚饭不一会儿，又接到他的电话，接听后却没声音，准备挂的时候戴洁听到了他和一个女人在一起。她没挂电话，一直听，虽然有点吵，但是从两人的聊天中能听出他们在

商量去哪里吃晚饭，口气分明是一对正在热恋的情侣。听他叫了那个女孩子的名字，应该还是结婚前的那位。

大概15分钟后，戴洁的手机没电了，电话断了。戴洁缓过神来，感觉整个人从头顶到脚底都是凉的。这次，没有了第一次的伤心欲绝，似乎一切都在她的预料之中，可心痛依然在所难免。她感觉这个世界太荒谬了，上次他出轨她若毅然离开还能无牵无挂，可这次，她肚子里还有六个月的宝宝！

男人的承诺难道真的那么不值钱吗？十年的感情终究比不过外面几个月的激情？戴洁不知道，如果她摊牌，他还会不会对她和宝宝不离不弃，跟那个女人做彻底的了断。

遇到这样的事，我只能建议，摊牌吧，赶快摊牌吧，能够有个保证，能够让他们了断一段时间总归是好事。不过，对于结果我觉得一定不能太想当然，他第一次出轨虽然保证以后会对女友不离不弃，但是第二次摊牌，却难保他一定会选择妻子和孩子。人心隔肚皮，赶快去要一个答案，来决定是否要处理掉孩子。需要说明的是，我是很反对堕胎的。但是在女人怀孕这种非常时期，不能体谅女人的辛苦还出去乱花的男人，实在是一条劣根。生了他的孩子，只能让你进一步被套牢。

男人要是不厚道，总是在快要失去你的时候临时抱佛脚；能够吃定你的时候，就肆无忌惮地出去乱花，那么一旦生完孩子过完哺乳期，他仗着女人已无路可走，就更会光明正大地与其他女人双宿双飞了。最可怕的是，万一另一个女人也怀孕了，该怎么办？

不要拿十年的感情和外面几个月的感情比，越这么比，你会越伤心。男人当时用于比较的，只是那一瞬间的两个女人，要他单纯因为十年的感情积累而不追求瞬间的激情，就好比要瘾君子为了十年后不得肺癌而忍住面前唾手可得的香烟一样，对没什么自制力的人来说，几乎是不可能做到的。这是人性的弱点，大可不必老纠结在这个问题上。

回过头来说，女人不舍得对自己残忍，当然就轮到别人来对你残忍。要是一直都乖乖地待着，摆出一副被吃定的样子，他婚前出轨你也不严抓严打，没有接受莫大惩罚、没有得到足够的教训的他，当然还会故态复萌。当然，未必所有的男人都会那么残忍，但万事开头难，他已经开了这个头又得到过原谅，很难忍住下次不犯。

男人的诺言未必不可信，但对曾经已经在你这儿失去过信用的男人许下的诺言，一定要谨慎。如果你选择原谅他，务必先狠狠地惩罚他。找个持续时间短、强度大的惩罚，最起码要让自己心里舒服，女人气不顺容易得乳腺小叶增生甚至乳癌。

Ayawawa语录

★不要拿十年的感情和外面几个月的激情比，越这么比，你会越伤心。

★你不舍得对自己残忍，当然就轮到别人来对你残忍。

出轨的女人，在想什么

2011年的百万人调查，女性婚内出轨的大概有30%。这个调查数字是不是准确我们无从查证，但它实实在在地证明了有一部分女性确实在婚内出轨。

吴倩就是这样的女人，她有婚外情（或者说婚外性）已经两年多了。可能很多人，特别是男人，会骂她、诅咒她，什么贱人啊，荡妇啊，这些她都能接受，甚至一度自己也很挣扎，骂过自己，逼自己做个传统道德所要求的“好女人”，结果发现不管怎么努力她都做不到。她的婚姻总是依靠另一断感情和激情来拯救，如果没有情人，她觉得自己根本就无法忍受那段婚姻；而她如果选择离婚，她觉得家人（包括双方父母、老公、孩子）都会受到伤害。

给大家介绍一下她的详细情况。她今年31岁，六年前结婚，老公是她的学长，大她三岁，追她四年，对她一直很好，是那种条件还不错、性格又很好的好好先生，也算是她的初恋。他们相处了四五年，很合拍也很和谐，虽然没有传说中爱情激荡的一面，但也实在挑不出什么毛病，所以毕业三年后她就嫁给了他，两年后有了儿子。

像所有二、三线城市的年轻夫妻一样，他们过着再正常不过的日子，但吴倩在结婚四年后开始觉得无法忍受这样的生活，有时躺在床上，会觉得睡在旁边的人特别陌生，想不通当初为什么会嫁给他：普通、无趣，就像他们过的生活一样。

像吴倩这样的女生，患上的就是人们所说的“应有尽有症”，就是房子、车子、票子、孩子都有，生活没什么不好，但感觉厌倦和无意义。

难过之余，她找闺密倾诉。闺密很轻松地给出了解决方案：“找个情人啊，调剂一下，让自己不至于崩溃。”闺密就是那样做的，找了个比自己小七八岁、刚毕业的男孩。吴倩当时听了很心动，跟着闺密参加了几次聚会，很快认识了一个比她大五岁的男人F，然后就在一起了。F虽然比她老公大，却是个很有活力和魄力的人，说话也有趣，她觉得跟他在一起很快乐。但他们都有家室和孩子，从一开始就知道这种关系的性质和底线，是以不伤害对方的家庭为前提的。

他们平均一个月见两三次，有时开个房间，有时也出去进行短途旅游。吴倩觉得因为有这样的关系，在婚姻里积累的遗憾和不满都有舒缓，回家后抱怨也少了。因为负疚心理，对儿子、老公也更好了。老公也觉得她像变了一个人，说她活力多了，不像以前那么消极、死气沉沉，她听了，心里隐隐有些难受。

这两年来，她也会自责和挣扎，但又不断地为自己开解。她老公很爱她，现在的家庭生活也很幸福，如果她不说，过几年跟F断了，或许

他们的事这辈子都不会有人发现，而她老公也不知道她曾伤害过他。而她，因为婚外情的寄托，心里也有了一个平衡，不会把不满足和不满意积压到一定程度导致必须离婚来解决——她一直都笃信，她老公是不愿意离婚的，而她也不愿意儿子失去父亲或母亲。所以，她觉得自己的这段婚外情是无害的，甚至是有益的，为什么不继续下去呢？她认为，一夫一妻制本来就是近代才产生的，不符合人类的天性。

听说现在法国的女人可以在婚外拥有情人，而她们的丈夫也表示理解，她想，这种“婚姻外的情感”或许是维系婚姻长久的一个方法，毕竟三角形才是稳定的。

你们从她的经历中读到了什么？

她说她还在乎自己的老公，但我看到的是她已经不爱他了，或者不是不爱，是这种爱要维持现有婚姻已经不够了，所以她试图借着增加自己的负罪感来对他好一点。这虽然不合理，但合情。不过，不要以为这种好运可以维持很久，有个词叫“悖入悖出”，是讲不义之财的，也可以引申到感情生活，怎么得来的就会怎么还回去，而且很可能是以你绝对不愿意的方式。

老婆在婚外拥有情人，我相信有些男人确实能够理解，别说法国，中国应该也会有。不过，像吴倩的老公这种是一直被蒙在鼓里的。她说“他或许一辈子也不会发现她曾做过伤害他的事”，就证明其实她很明白，老公不愿意离婚这个结论完全是建立在两个人相互忠贞的基础上的，一旦被他知晓了她出轨的事实，抽走了这个基石，只怕结局会具有相当大的毁灭性。

厌倦了婚姻，为了自己不提出离婚就去找个婚外情人，这个逻辑你们不觉得很可笑吗？说穿了，这就是抱着一种侥幸心理，和那些作奸犯科的罪犯、贪污受贿的官员一样，看到别人犯罪一时没有受处罚，自己便也胆大起来，先搞点小动作，然后开始贪大的。这一点，吴倩要先怪有一个不好的闺密。俗话说，人最怕的就是误交损友，亲手毁了自己的生活，竟还要把别人拉下水。当然，或许我多虑了，她既然和这样的人是闺密，足见在她的潜意识中就有堕落的潜质。

好吧，那个拖你下水的人现在活得滋润，你可能也不赖，问题是，事情总会有穿帮的一天。你没见那些被抓的贪官和罪犯都是怎样痛哭流涕、悔不当初的吗？埋个不定时炸弹的人却口口声声说自己珍惜这段婚姻，说自己不想离婚，其实潜意识里就是不愿意为婚姻的稳定付出代价。就好比跟老板提出加薪，却天天迟到、早退，归根结底是不愿意牺牲快感来达到一个长远目标，甚至潜意识里抱有报复的念头。这样的人，我们一般觉得她幼稚或者无知，具有这样性格的人不懂得克制自己的欲望的话，很容易酿成悲剧。

对了，别提婚外情了。那些吸毒的人，你以为他们吸毒的时候就不

快乐、不愉悦吗？那可比这强十倍还不止，难道还要跟他们学吗？知道不对，就要知道悬崖勒马。如果只是为了追求感官甚至感官的愉悦就背离社会的基本道德底线，我认为这样的人根本不必忏悔，反正是要下地狱的，何必为自己找借口呢？抵御不了诱惑，玩刀口舔蜜那一套，当然是要为之付出代价的。道理谁都懂，只是热衷于婚外情的女人喜欢饮鸩止渴，还喜欢用往脸上贴金的方式自欺欺人，既短视又贪得无厌。所谓病入膏肓，虽扁鹊、华佗再世不可救也。

Ayawawa语录

★厌倦了婚姻，为了自己不提出离婚就去找个婚外情人，这个逻辑非常可笑。

★热衷于婚外情的女人喜欢饮鸩止渴，还喜欢用往脸上贴金的方式自欺欺人，既短视又贪得无厌。所谓病入膏肓，虽扁鹊、华佗再世不可救也。

读者一个总是充满疑问的人提问

娃姐，女人的生活理想不应该是家庭美满、婚姻幸福吗？为什么我身边的好多女性朋友，明明有对自己很好的老公，生活条件也很好，却总是不满足，希望通过婚外情找刺激呢？导致女性婚内出轨的原因是什么？以后女性婚内出轨的比率会不会越来越大？

Ayawawa贴心回复

我在《聪明爱：别拿男人不当动物》这本书中分析过，男人在采用混合择偶策略的时候，拥有最理想的生殖利益。其实，女人同样也有长择与短择，她的理想生殖利益也是长择与短择并存的时候。

比如一个嫩模（粤语，指年轻靓丽的少女模特），这辈子肯定不可能嫁给贝克汉姆、莱昂纳多等天王巨星，但如果机缘巧合偶遇男神，她主动想去和男神“亲密接触”一下，那还是有可能的。

但另一个长相帅气的男模特或没什么名气的男艺人，遇到了林志玲或者妮可·基德曼，想和她们共处一晚，女神们会理他吗？

当然不会！

因为男女的不同，一个女屌丝如果不要求婚姻并且不过分纠缠的话，很容易得到高富帅的短择。但是对男屌丝而言，无论他们多努力多拼尽全力，可能依然一辈子连靠近女神一步的希望都没有。

这就是女性享有的性别优势，在不要求长择的情况下，可以用短择

来换取比自己所匹配的正常伴侣更好的伴侣。要知道，男人短择伴侣的MV往往是低于长择伴侣的，他的长择是真爱；而女人短择伴侣MV往往是高于长择伴侣的，她的短择是真爱。

所有人类学的研究都揭示了同一个结论，即人类是轻微多偶的物种。无论男女，每一个人本质上都是轻微多偶的，也就是说，人类具有同时保持长择策略和短择策略的倾向。在进入婚姻这样的长期关系中，女人也会轻微多偶，想要在婚外给自己短择的可能。随着社会的发展，女性地位的提升，尤其是女性收入增加，独立抚养后代能力的提升，女人就会希望在婚姻中有更多的话语权，她们开始倾向于在婚姻中不妥协，也会更容易出轨。

现代社会的法律约定了一夫一妻制。我们作为普通人，要尽力克制自己多偶的欲望，别试图钻空子，因为多偶是法律不允许的、道德不倡导的。

矛盾篇　爱情是刚性的，婚姻是柔性的

对方父母，早见早好

女生第一次见公婆，难免会紧张。晓梅给我打电话求助的时候，声音有些颤抖。这个春节，她就要去见阿坤的父母了。按理说这是件好事，是她被男生认可的表现，可是她的心里总隐隐有些不安，因为阿坤的父母都是知识分子，对于工人家庭出身的晓梅一向反感。虽然他们的文化背景要求他们不能以粗鲁的方式阻止儿子跟晓梅交往，可是那种几乎能穿透骨头的冷淡，让晓梅有几次在电话里听到阿坤妈妈的声音都觉得背后发寒。

晓梅和阿坤是在法语学习班上认识的。那段时间法语风靡上海，写字楼里的小白领纷纷跑去学。她和阿坤坐前后桌，大家都来自法资企业，都在即使英语比法语流利仍然崇尚蹩脚法语的办公室里工作。他们有着共同的目标，就是要和法国大老板直接对话，完成职场晋升。他们互相鼓励着，憋着劲儿地学，终于一起考完了高级法语。那天去庆祝，阿坤很兴奋，借着酒劲，红着脸向她表白了……

凭借语言的优势，两个人在工作上顺风顺水，每个周末他们都跟其他情侣一样，一起吃饭、看电影，日子过得特别开心。只是常常在他们最开心的时候，阿坤会接到父母的电话让他回家。有几次，晓梅都隐隐地听到电话里讲：“整天和一个工人家庭的女孩子混在一起，像什么样子？”“你把这种家教的女孩娶进门，让我们的老脸往哪儿搁？”每次阿坤都一脸歉意，让晓梅给他一些时间去劝服父母，也给他父母一些时间接受现实。“我不觉得工人家庭有什么错，我喜欢你性格中的率直和淳朴，和别的女孩不一样。我们一起努力！”阿坤的手搭在她的手上，传递过来的是一种坚定信念。晓梅不想让他左右为难，总是反过来安慰他：“没关系，我们都还年轻，时间长着呢！”嘴上这么说，心里却一点底都没有。阿坤父母在晓梅心里就像是《新结婚时代》里顾小西的父母，典型的知识分子，门第观念根深蒂固，对她这个在厂区长大的疯丫头深恶痛绝、无从接纳，觉得与她们家结亲是种耻辱。她不知自己的爱情长跑还有多远，让她舍弃阿坤她又做不到，所以只能继续煎熬。

最近，晓梅升为主任，阿坤则被派往法国培训一个月。临走前，阿坤很认真地对她说：“等我回来，过年来我家见见父母吧。”她的第一反应是怕，从头到脚的每个细胞都战战兢兢。第一次上门，她想用爱感动他的双亲，给他父母留下个好印象。

我见过很多女孩，因为紧张害怕，或者其他方面的担心，迟迟不肯见对方的父母。其实见面是应该要尽快的。因为在这个问题上，最重要的不是他父母怎样对你，而是借着这个机会，你可以观察一下你打算托付一生的人是否是一个值得托付的人。在最亲近的、最熟悉的父母面前，很多人往往会不自觉地流露本性，这时候你可要看好了。

如果他畏首畏尾、没有主见，父母明摆着欺负你，他也不敢站出来说话，这样的男人在最初的激情消失之后，变脸会比翻书还快，那时候你会被甩得门儿都摸不着。

如果他只会和父母对着干，不懂得协调和解决父母和女友之间的矛盾，不懂得忍辱负重，这种人我也劝你早点放手，他很容易以爱的名义，盲目地把女方推到矛盾旋涡的中心。这是自我逃避的一种方式，他的所有过错和罪恶，最终都会由女友来背负。

好的男人是一个平衡器，他会在恰当的时候做善人，必要的时候做恶人，不惜牺牲自己来使得你和他父母双方都满意。要不怎么说好男人应该是双面胶，把原本完全不搭界的两种物质黏合在一起。如果他是一块合格的双面胶，那就大可放心，即使父母现在暂时看起来不好相处，你也可以嫁给他。反正你是嫁给他，不是嫁给他父母。有再大的矛盾，生米煮成熟饭了，老一辈也没办法。

说到双面胶，电视剧《双面胶》里的婆婆就很有代表性，即使儿媳丽娟再好，只要有一点点微小的错误，她就可以把对方逼死。关于这类婆媳矛盾，我的一个朋友概括得很精辟：“有很多妈妈从小到大都把儿子牢牢地捏在手里，一硬就一巴掌打过去。当然，打的是对面的女人。”

当然，这样的父母是少数，但是，“极品”并不是异军突起的。这种敝帚自珍的思想普遍存在于很多父母特别是母亲的心中，仅仅是程度有所不同。在他们眼里，自己儿子就是配个公主都不冤枉。所以门不当户不对的爱情，往往注定要走过一段艰难无比的道路。人的本性都是利己的，永远想要往高处走，女生还是要理解。倘若成了一家人，那是缘分，不要去记恨对方的父母；如果没有成为一家人，也不要去怨恨他们。

个人觉得，在见面之前，不管处于怎样的门不当户不对，女生都要消除自己的自卑意识。一个人，无论他有怎样的出身、教育背景、家世、地位，都有爱的权利，所以你和他的父母在人格上是平等的。差别只在于辈分，你是小辈，在他们面前说话的时候，需要必要的尊重和迁就，尽量不要让老人觉得扎眼。在这种一旦打起来就会两败俱伤的战争中，如果不是原则性问题，宁愿吃点亏，也不要让战争打起来。

所以我希望像晓梅这样的女生，在见对方父母时要能表现出不卑不亢，而且为了能够让对方的父母有更高的接受度，还要有技巧地表达必要的热忱和体贴，表达对他们的尊重而不是景仰，然后适当地流露出你对他们儿子的爱意和个人未来的企划。

顺便说一下，我有个朋友，她比男友大五岁，起初男友父母也是极力反对，但是男友坚持把她带回家多次，她都表现得特别温和，有时男友故意当着父母的面欺负她，她也表现得格外逆来顺受，对他又贴心又关心。最后她未来的婆婆看不下去了，反而帮着她说话，然后她顺理成

章地嫁给了那个男人。这就是巧妙地利用人的同情心达到目的的一个例子，或许可以参考一下。

Ayawawa语录

★见对方的父母还是要尽快的，因为最重要的不是他父母怎样对你，而是借着这个机会，你可以观察一下你打算托付一生的人是否是一个值得托付的人。

★好的男人是一个平衡器，他会在恰当的时候做善人，必要的时候做恶人，不惜牺牲自己来使得你和他父母双方都满意。

延伸阅读

第一次见男友妈妈的注意事项

在回答这个问题之前，我们可以先想一下，婆婆在面对我们的时候，到底是怎么想的？

我们带着这个问题，回答一道爱情考题吧。这是一个需要高超想象力的问题：

你目前身处×星球，这个星球和地球基本完全一致，唯独一点不同：这个星球的人中30%左右的少女有个不好的做法，就是会趁人类生产时不备，吃掉人类的婴儿，然后用很短的时间快速生出一个她自己的孩子，偷偷换掉你的孩子（可以把她们想象成杜鹃鸟，打碎你的蛋，生个自己的蛋）。现在你怀孕生产，要挑选一个少女当你的助产师（你无法独自生产），注意几点：

1.无论对方多么高的MV都有可能吃掉孩子，因为她们不是人类。

2.比起她们自己的孩子，你的孩子越差越容易被吃掉。

3.你必须请这个星球的少女而不是男人或者地球人当助产师。

提问：你将如何选择少女，比如性格、长相，你认为哪类少女绝对不能要？

现在你下不了床，得差遣你的老公帮你找一个少女，你将会让他去哪儿找？

我在微博上放过这个爱情考题，收集了一些不错的回答：

“不必懂人情世故，更不必太聪明，所以年龄要小。先天体弱也不漂亮（要是由于后天原因则容易心怀嫉恨），原生家庭要比较和睦，但也

不必太富裕。胆小好调教，有传言吞过婴儿的都一律不要，MV高的不要……”

“不考虑的：女屌丝、loser（失败者）、感情不幸者、出身不好者、MV低于我老公者。可以考虑的：出身幸福、感情幸福、口碑好、MV高于我老公者。要他自己选就去中学找那种品学兼优、家境好、父母感情好的小女孩……”

下面我来和大家具体分析一下这道爱情考题：

你是个女人，但没有助产师你就无法生育；这个助产师你很难深入了解，也不是你身边的人；她们有30%的可能会偷换掉你的婴儿，这个被调包的婴儿还得你养；不能让她迷住你老公。所以，这个问题说的就是婆婆选媳妇的模拟场景。

没有媳妇你就没有孙辈。你和她没有长期的交流，但也许有利益的冲突，且有合作的必要。她完全可能背叛你的儿子生出别的男人的孩子（这个30%我设置得较高，国际ABO血型研究暗示的非亲生率大概接近20%，一般来说10%是很普遍的现象），不能让她威胁到你在儿子心中的地位。

现在，倒回去看一下大家给我的回答，婆婆到底想要什么样的媳妇？

最好是知根知底、门当户对的——“找其他人类夫妇介绍”“选择朋友推荐的”。

比婆婆要差，也就是比男方条件略低——“相对而言，我的孩子对她来说就是优”。

不是条件越好越受欢迎，条件好也可能被婆家嫌弃——“貌美嘴甜，看起来会骗人的不要”。

我在《聪明爱：别拿男人不当动物》里面说过：出社会第三年开始追求者就少了——“年纪小、校园里的”。

单亲是择偶劣势——“原生家庭不幸福的不要”。

越好看PU越高，越容易失控——“特别丑或穷”“需要通过帮我助产而换取食物生存的”。

特立独行，对婆婆态度很强硬的女孩们没戏——“自身能力比较强，对我们给的利益需求很低的不要，不太容易驯服、很反叛的不要”。

总之，婆婆要考虑到以下几点：

1.对方条件不能太差，太差的可能家教不好，导致危险性高。同时

也不能太好，太好的话，男方的孩子对她而言就是差，容易被吃掉（男方窝囊废，女方易出轨生其他男人的孩子，这个概率高达30%；而处于社会较高地位的男方，非亲生的概率有时低于1%）。

2.女孩名声很重要，最好年龄小，易于控制。

3.原生家庭环境要好。

至于长相，婆婆真的不是很介意媳妇的长相。我们都知道，男女对长相的要求是不一样的，她还怕你把她儿子迷住不听她的话呢。所以，长相不是过婆婆那一关的加分项，5～6分即可顺利通过，特别高反而有害。

第一次见婆婆的过程，就是带回这个少女给你看一看，看看她适不适合做你的助产士的过程，你会希望这个少女在见你的时候如何表现就是你的婆婆希望你如何表现。

（《完美关系的秘密》P367杨冰阳）

如何搞定恶婆婆

据统计，当前社会因婆媳关系离婚的总人数，已经远远超过了因婚内出轨而导致的离婚人数。也就是说，婆媳关系对婚姻的破坏率，已经超过了小三，成了婚姻破裂的头号杀手。

孟洁的婚姻就是婆媳冲突和老公不作为的牺牲品。她毕业后留在了上海，找了一个待遇很好的工作，经人介绍认识了她现在的老公。他是上海本地人，公务员，长相清秀，温柔细心，对她也很好。她觉得自己一个女孩子在外工作，对方家庭和工作都还不错，相处不到一年就答应了他的求婚。

谁也没想到，问题随着他们婚姻的到来变得麻烦不断。他们和公婆住在三室两厅的房子里，空间不小，但矛盾不断。婆婆掌控这个家惯了，家里大事小情都得她说了算。孟洁的老公和公公从来都是唯唯诺诺、一副听之任之的样子。孟洁不是脾气不好的人，但性格再温和也有触碰底线的时候。时间久了，她跟婆婆之间的摩擦越来越暴露。每每和婆婆发生争执，她都会怨恨老公，不但懦弱还很愚孝，不管什么原因，也不问谁对谁错，他从来都站在他妈那边，然后私下再给她赔不是。他越是这样，她就越觉得委屈，跟婆婆的冲突也就越来越频繁。而在这些争吵中，公公是那个从不说话的人，老公是那个帮他妈的人，孟洁越来越感到他们三个才是一家人，是一个利益共同体，而她始终是个外人。

孟洁提过要搬出去住，离开公婆的视线，去过自己的生活。但婆婆一方面扣着她老公的工资卡，一方面说不反对他们买房子，只要他们自己能出钱买。可是孟洁工作也不过一年多，存的钱怎么可能够付首付呢。她让老公要回自己的工资卡，可他就是不吭声，也不敢。

就在孟洁心灰意冷的时候，她发现自己怀孕了。孕期，她和婆婆的关系有所缓和，也就暂时没再提买房子搬出去的事。孩子生下来后，婆婆答应了会给他们首付买房，孟洁信以为真，就用全部的积蓄买了一辆小车。可是，在照顾孩子时，他们又发生了一系列矛盾。日子又恢复到了从前，争吵不断。她再一次提出搬出去，婆婆却说："你想都不要想！"孟洁气坏了，只是她的钱都花光了，婆婆又不肯给拿钱，想搬出去更是遥遥无期。

这时候，孟洁给了她老公最后通牒：要么离婚，要么搬出去，哪怕租房子都行。她老公却和他妈一个鼻孔出气：离婚可以，孩子跟车子你都别想要。孟洁看他们吃定了自己舍不得孩子，但心已经死了，再也无法忍受这样的日子，所以就放弃一切，选择了逃离这个家庭。

也许是她的做法令婆家人颇感意外，三年的婚姻，她净身出户，工资卡上只剩下几千块钱，以后每月还要支付宝宝的赡养费。她付出了巨额的代价，但婆婆似乎还是觉得不平衡，三番五次抱着宝宝到她单位里

去闹，到处跟人说：“你见过这么狠心的妈吗？连自己的孩子都不要了！”

孟洁现在每天都很苦恼，害怕上班，害怕婆婆又来闹事，这场婚姻引起的噩梦，似乎永远都没个终结……

遇上这种刁钻极品的婆婆，果真要被对方吃定吗？

在我国，像孟洁的婆婆这样的婆婆，不会少于一百万。但是，这些人的结果都是导致离婚吗？当然不是。很多农村婆婆和城市儿媳相处的模式都和孟洁他们相似，总是摩擦重重，婆婆经常又哭又闹，指使自己的儿子去压迫媳妇；而媳妇总是缄默忍耐，试图通过自己的老公去解决问题，最后终于导致反目成仇的结局。那么，农村媳妇是怎样和婆婆相处的呢？很简单，婆婆撒泼，她们比婆婆更泼；婆婆在家打滚，她们连婆婆也敢揍，不然就抱着孩子摔门回娘家，直到婆婆八抬大轿来抬着回去。此外，她们还有一系列驭夫术，床上床下一把好手，保证叫老公俯首帖耳。想想看，罗马不是一天建成的，一个男人既然有听妈妈话的懦弱性格，指望他为你出头当然没戏，自怨自艾更没有用，最好的办法就是表现出更加强悍的性格与决断力，他自然会依附你。

直说吧，要是孟洁会撒泼，会一哭二闹三上吊，会抡开膀子和婆婆干架，会豁出去用宝宝威胁婆婆先交出老公的工资卡，可能现在她车子有了、房子有了，老公和她还和和美美地生活在一起。不过，我相信她也不屑于这样去做。面对这样的境况，即便她知道应该怎样去争取老公，团结老公来打击对手，用撒泼和威逼利诱来对付婆婆，只怕她也做不出来。

说这么多的意思是：世界上有两种人，小人和君子。如果你的性格太君子，就注定会遇到小人。所谓的小人，他们是不会懂得和尊重别人的底线的，只要你一直不反抗，不对他们声色俱厉，他们就会永无休止地逼近甚至超越你的底线。和小人相处的时候，你不能指望对方把你的利益放在前面，他们甚至不懂得设身处地为人着想。你只能去争、去抢、去凶猛地掠夺，他们才会尊重你、敬畏你。孟洁是一个不懂得抗争的人，她性格中的懦弱会被人乘虚而入，然后陷入恶性循环，这才是她婚姻失败的根源。

既然是君子，就继续做个君子吧，哪有做君子不需要付出代价的呢？看看人家白隐，被诬陷为私生子父亲多年，不也默默忍耐着？所以换个工作，远走高飞，离那些不想见的人远一点。那么大的一个上海，真要躲一个人并不难。

当然，撒泼是一种不好的行为，问题是当只有这个办法才能奏效的时候，豁不出去的人，当然会输给豁得出去的人。当有人光着脚要来和你打架，你只能选择脱了鞋和他干仗，或者忍受他的泥脚在你的皮鞋上踩来踩去。

Ayawawa语录

★世界上有两种人，小人和君子。你的性格太君子，就注定会遇到小人。所谓的小人，他们是不会懂得和尊重别人的底线的，只要你一直不反抗，不对他们声色俱厉，他们就会永无休止地逼近甚至超越你的底线。

★豁不出去的人，当然会输给豁得出去的人。当有人光着脚要来和你打架，你只能选择脱了鞋和他干仗，或者忍受他的泥脚在你的皮鞋上踩来踩去。

读者番茄提问

我与老公相恋十二年后结的婚，之前我们一直在外地，结婚后回的老家。婚前他一直特别呵护我，即使我跟他妈妈有矛盾，他也会偏向我说话，但婚后他每次都偏向他妈，而且不管他妈说的是对是错，他都无条件地听从。现在因为婆婆，我们已经走到了离婚的边缘。但我一直弄不明白，为什么男人在婚后像是变了一个人一样，处理婆媳关系也会有天壤之别？

Ayawawa贴心回复

正常的男人在婚前并不会出现“即使我跟他妈妈有矛盾，他也会偏向我说话”这样的行为，既然你的男朋友在婚前有这样的行为，就说明他做出这样的事情是有一定的目的的，最有可能的就是给你提供超出正常值的感情浓度，进而达到哄着你，最终娶你回家的目的。在把你娶回家的目的达到后，在婆媳关系的问题上出现“天壤之别”的变化是非常正常的。

这就是传说中的“婚前跪舔，婚后报复”。

如何对付凤凰男家里的懒亲戚

有一位叫小小果子的读者来信说：

我跟男友恋爱三年，同居一年，一直相处得都不错，准备明年结婚。可最近因为他表弟的事情闹得很不开心，已经提过分手了，虽然没分成，但估计也差不多了。

先说说我们的状况，我跟男友都是外地人，毕业后在一号地铁沿线租了个一室一厅的小房子，月租是2000块。我们的钱是放在一起花的，由我来管钱。我们日子过得蛮节俭的，很少去娱乐场所，不买太贵的衣服，也不经常去外面吃饭，两个人月收入一万多，我每个月能固定存下7000块钱，本来想着，再存个两三年就够付房子的首付了。日子虽然不大宽裕，但充满希望，还是很甜蜜的。

但是去年8月份的时候，男友的姨妈打电话来，说男友的表弟过完年想来上海找工作，要暂时借住在我们这里，希望男友好好照顾他。男友一口答应了下来，我心里虽然不大乐意，但知道男友读中学时一直是借住在他姨妈家，再说只是临时住段时间，估计很快就会搬出去，也就同意了。

结果在上海最热的时候，他表弟来了，进屋就把包往地上一扔，说了句“热死了”就走进卧室里对着空调吹，连称呼都没一句。说实话，我一开始对他印象就不太好，觉得他不太懂事。房子只有一室一厅，我们睡卧室，他就睡厅里的沙发，但客厅里是没空调的。白天无所谓，我们要上班，门开着，他可以随便进出，但晚上睡觉总要关门的，他总嫌热。没办法，我们只好又掏钱在客厅里装了台空调，而且他来的时候什么都没带，就拿了两套换洗的衣服，所以我们又帮他添置了一套生活用品。

然后，他就算是在这里住下来了。8月份的时候他嫌热，不愿出去，一直待在家里用我们的电脑玩游戏或者煲电话粥；9月份的时候总算出去了两次，在招聘会上投过几份简历，不过都没什么回音；住到10月份的时候，我就有点急了，因为他找工作一点也不上心，就一心一意地在我们这儿住下来了，每天就是睡睡觉、上上网，饭也不用做，衣服也不用洗，还不用听他妈的唠叨，多舒服呀！我每天下了班要做饭给他吃，还要帮他洗衣服，而他一个20岁出头，比我也小不了几岁的大小伙子，居然就能心安理得。

后来，他表弟进了家公司做客服，一个月才1500块，吃饭都成问题，所以还是跟我们住在一起。当然，房租跟生活费他是不交的。我问男友，这种日子什么时候是个头，是不是他就一直住我们这儿了？男友却说，不过多双筷子而已，有什么好麻烦的，况且以前欠姨妈的人情，现在也不好赶他走。可是他表弟的存在已经严重干扰了我们两人的生

活，而且我们每个月的花费也增加了近1000块钱。男友就说我没有人情味儿，只想着这点钱。

我很郁闷，曾经当着他表弟的面借题发挥地跟他吵过，他表弟倒好，直接关门出去，等我们吵完了再回来。我实在是忍不下去了，在回家过年前告诉男友，回来后如果再不解决这个问题就分手。过年回来了，他是想办法解决了，办法却是租了个两室一厅的房子，他表弟还是跟我们住。我真是要吐血了，很想给他姨妈打电话，说一下我们的难处。你觉得我应该这样做吗？

我的建议是，电话当然要打，但最好不是亲自打，而是要让男方来打。至少要他开口，你来授权，否则女生这样做会显得名不正言不顺。男生一旦在外面欠了别人的恩情，却要你们共同去还时，他心里对女生是有愧疚感的，但是为了消除这种愧疚，他会下意识地选择性遗忘，或者牺牲、或者安抚其中比较容易摆平的那一个，免得两头不是人。而被牺牲的往往是自己的女朋友或老婆。

不过，很多女生意识不到是自己主动选择了这种被牺牲的生活，她们一边抱怨，一边深陷其中。比如这位写信的读者，我觉得她简直就是一个受虐狂。下班回家就非要做饭给他表弟吃？这不是自己给自己找事吗？就不会叫上自己的男朋友在外面的街头小店吃好再回去？要是男友非要给表弟带饭，就给他很少的生活费，让他去打肿脸充胖子，试试看能不能撑一个月？闲来无事的周末，更是大好时机，约上男友去郊外踏青，冰箱里什么吃的都不要留，每星期饿他表弟两天。衣服，为什么要帮他洗？让他堆在哪里发臭好了，或者借口自己身子不舒服不能沾冷水，指使他表弟去洗，要是他胆敢不洗，就借机发挥，完全不用通过男友，直接一把鼻涕一把泪地打电话给他母亲，把他所有的恶言恶行全部说出来。

平时没事，就找几个同事、朋友来家做客，把屋子弄得热闹非凡；每天早上起来，动静大一点，装作不在意地把他吵醒几次；平时和老公搂搂抱抱，旁若无人，该脸红的又不是你。

钱是你在管，你当然可以选择支出或不支出。交房租的时候，你大可提前几天告诉他，你们没钱了，让他拿一部分出来，不然你们就出去单租一个小的。如此这般，我就不相信他不走。

人都是懒惰的，有依赖感和惯性的，有着这样一个世外桃源，他当然恨不得躲一辈子。要是再默许并纵容他的惰性，他只会愈演愈烈，不会有任何醒悟的行为。所以，你只需要把这个世外桃源变得让他难以忍受，或者至少让他像是合租伙伴，不会对你造成任何困扰。

Ayawawa语录

★男生一旦在外面欠了别人的恩情，却要你们共同去还时，他心里对女生是有愧疚感的，但是为了免除这种愧疚，他会下意识地选择性遗忘，或者牺牲、或者安抚其中比较容易摆平的那一个。

★人都是懒惰的，有依赖感和惯性的，有着这样一个世外桃源，他当然恨不得躲一辈子。要是再默许并纵容他的惰性，他只会愈演愈烈，不会有任何醒悟的行为。



老公失业了，你该怎么办

古代说男耕女织，现在说男主外女主内，从古至今男人都是家中的顶梁柱。如果反过来女人撑起了整个家，男女之间角色互换，必然会引发更多的家庭矛盾。

丹萍和老公结婚三年，老公却已经待在家里一年多了，这让她非常心烦。

他们是相亲认识的，当时他在一家外资IT企业做职员，收入还不错，人也很内向、老实，感觉很可靠，所以谈了大概半年多他们就结婚了。

婚后没多久，男方的公司裁员，他丢了工作。幸好有一笔可观的遣散费，而且他的学历、工作经验都还不错，所以也没感到有什么压力。

大概两个月后，他重新找了家公司，工资跟以前差不多，离家又近，所以就去了，结果还没过三个月试用期就辞职了，说是公司人事关系太复杂，企业文化就是明争暗斗，压力很大，他做得很不开心。丹萍也知道，那段时间他经常要加班，又没加班费，每天回家就叹气，愁眉苦脸的，她看着也很心疼，就说先在家休息一段时间再找吧。

结果这一待就待到了现在。开始时他还很积极地每天浏览招聘网站投简历，请周围的朋友帮他推荐，面试了几次后，他的热情慢慢就消失了。而且他好像爱上了失业家居的生活，每天给老婆准备好早餐、浇浇花，然后就去玩电脑了，一玩就是一整天。当然，饭他还是知道做的，每天她下班后，都能吃到热气腾腾的饭菜。刚开始，丹萍也觉得蛮好的，家务、杂事都交给他，每天出门回家都有人照顾，逛街也有人毫无怨言地陪伴，甚至还对他说："等我每月赚到两万块，你就在家里做主夫好了。"

等到看到他真的越来越有种"我就留在家里做家庭妇男"的趋势时，她心里很不是滋味。毕竟还是要生活的，每月3000多块的房贷，还想买车子，还想生孩子，这一切靠她每月7000多块钱的薪水不知要挣到什么时候。失业的前几个月，他用的是自己的积蓄和遣散费，后来估计钱花得差不多了，居然开口让丹萍把自己那张每月打进去3000多块的工资卡给他，说是做"家用"。听到他开口要钱，丹萍心里绝望极了。

不是没谈过，也不是没吵过，可他性格太内向，说不了几句就不作声了，像块石头那么沉默。丹萍再多说几句，他就说不要逼他，说如果嫌弃他拖累自己，他们可以AA制，甚至说："你要真觉得无法忍受，就离婚吧，我也想要自己的生活方式。"

丹萍不明白，他想要的生活方式是否就是待在家里，也不知道他是

否真的想离婚。

我们都知道，在当今社会，如果有个女人顶起来一半左右的家庭负担，马上被冠以“半边天”的美名，我可没听过谁拿“半边天”这个词去称赞男人的。可见，男人承担一半以上的家庭负担是天经地义之事。这一点，我相信不光我们知道，丹萍的老公也知道，即便他已经在家待了一年多，没有出去工作。

俗话说“仓禀实而知礼节，衣食足而知荣辱”，当一个男人不能依靠自己的力量坚实地站在这片大地上，那么自尊以及爱对他而言就是奢侈品，而不是必需品。用最大的恶意来推断，他是不愿意离婚的，但又算定了她也不会因此离婚，但她的存在对他而言并不比他目前这样的生活来得重要。他不愿意承担一个丈夫的义务，却要求对方尽一个做妻子的义务的同时，还要妻子代替他尽一个丈夫的义务。为此他没有愧疚，即便有一点也抵不过目前的安逸情景，他觉得能这样和睦地相处下去，女方已经是中大奖了。

当然，上述情景大概是最有助于女人做出判断的一种。考虑目前的经济形势，我倒觉得他不一定是不愿意工作，很有可能是真的找不到工作。所以，我建议换一种方式考虑问题，要这么想：如果他生了重病卧床在家，需要你独力支撑，你能不能接受？这个答案可以帮助女性做出更好的判断。

不要感情用事，说如果爱他就不会因为他没有工作而放弃他。我觉得不应该说“不会”，而应该说“没有”，因为这只是对之前的一个总结，而不是对未来的判断。试想，如果目前这种状况再持续三年甚至三十年，自己还能不能接受？如果觉得可以接受，就别逼他，由他去吧，在落魄的时候，人的自尊心是最脆弱的，你若逼他，他就会觉得你嫌弃他。如果这种屈辱感在他心里扎下了根，倘若以后他功成名就，你就会被迫下堂。如果觉得不能接受，那就赶快行动，该离婚就离婚，不要委屈自己。感情里的牺牲和伟大这类美德就好像唇间的宝珠，但凡你开口诉说，它就已经滚落在地。

Ayawawa语录

★当一个男人不能依靠自己的力量坚实地站在这片大地上，那么自尊以及爱对他而言就是奢侈品，而不是必需品。

★在落魄的时候，人的自尊心是最脆弱的，你若逼他，他就会觉得你嫌弃他。如果这种屈辱感在他心里扎下了根，倘若以后他功成名就，你就会被迫下堂。

读者“Kristy”提问

现代社会，女性在职场上越来越容易闯出一片天地，男性回家也需要帮忙分担一些家务。在这种分工体系下，还提倡男主外女主内吗？男女在家庭关系中的角色扮演又应该怎样分配的？

Ayawawa贴心回复

其实在感情中并不是说一定要社会怎么样，然后你们两个人的关系就要怎么样。因为在亲密关系中，主要是处在亲密关系中的两个人权利的互换。如果在一段关系中，男方认可“男主内女主外”的关系，那么这个问题其实就不构成问题了。如果男方不认可“男主内女主外”的关系，那么这个问题在你们这个小家庭里就构成问题了。即使这个社会的主流思想是“男主内女主外”，但在你们的家庭里也是有问题的。

我猜想你拿这个问题来问我，有可能是因为你在和你的老公沟通时遇到了这样的问题，或者你担心和你的老公沟通的过程中会遇到这样的问题。我只能和你说，如果你不能离开他，也不能改变他，那就只能改变你自己了。

性格不合，真的值得分手吗

半年前，有个女生悲愤地问我：如果老公生性冷漠，该如何与他相处。可能大多数人都觉得两口子过日子是相互取暖、相互搀扶的，而她的婚姻里都是她在单方面地付出，她越想越心寒。

她的老公周家世好，父母都是高级知识分子；职业好，是重点大学的讲师；个高、帅气、温文尔雅。而她只不过是一个姿色平平的公司职员，能够嫁给他，她父母都觉得像是捡到宝了，她就更知道是自己高攀了。虽然交往的时候，他就表现得不是很热情，也不体贴，但当他向她求婚的时候，她还是很开心地答应了。

周的生活自理能力很差，结婚后差不多就是她在照顾他的生活。在家里，他是一点家务也不做的，每天就是上课，窝在家里看书、备课、上网，很少出去应酬，学校的活动也不大参加。他在家跟不在家没什么两样，不大出声，晚上吃完饭就钻进书房，即使女生想跟他交流，说不上两句，也会觉得没什么可说的，他从来不会主动找话题，而且也没什么交流的欲望。她受不了，觉得生活太压抑，自己又不是免费保姆，怎么能这样过日子呢？就跟他吵，但架也是吵不起来的，多数都是她一个人在哭泣和控诉，周在旁边从来都是默不作声，也不知道哄哄或者劝劝。

他不仅对妻子是这样，对双方父母的态度也淡淡的。他们家离周的父母家很近，但要不是妻子提醒，周从来都不会主动过去探望，即使是去了，也是钻到房间里去上网，到吃饭的时候才出来，然后就回家，从不陪老人说说话之类的。不过他父母也是淡淡的，不是很在意的样子。但是女方的家里就受不了了，她的爸妈特别喜欢周，每次都做一大桌子菜邀请他们周末过去吃。但周总是不情不愿的样子，对待她爸妈也很客气疏远，害得她妈妈眼泪汪汪地问她："是不是小周对我们有什么看法，不喜欢我们？"

没有一个女人不希望自己的老公是温柔体贴的，遇上生性冷漠的，自然心里会觉得委屈。但有些男人天性就是这样的。听说过国外那种从小被培养当杀手的小孩吗？他们接受艰苦的训练，一开始还条件反射地哭闹，久了知道没用就再也不哭闹了。周大概就是这样的，一直是读书的好孩子，关在象牙塔里，没有过多地接触过社会，父母对他没有什么太大的学业外的要求。平时他们一家人的相处也是淡淡的，在这样的环境里成长个二三十年，再火热的天性得不到回馈也早给磨没了。

我真不知道这个女生在心寒什么，抱怨什么。退回当初，再给她一次选择的权利，说不定还会选这样的男人当老公。又没有人拿刀逼着你嫁给他，当初还有比周更好的选择吗？况且现在生米已经煮成熟饭了，总不能为了这个离婚吧？而且，我觉得这个女生也没有到不能忍受的地

方。想想看，一个“家世好，父母都是高级知识分子；职业好，是重点大学的讲师；个高、帅气、温文尔雅”的人，换了谁谁不喜欢？上帝已经给了你那么多，你再要求他热情如火，这未免也太让其他女性心理不平衡了。他要是十全十美的完人，又怎么轮得到你？早就该插上翅膀去当天使了。

事物都有两面性，一个天性冷淡的人，其实也有很多好处。比如说，他不会对其他异性有太多兴趣，出轨的概率小，要知道，多少女人的丈夫都喜欢在外面拈花惹草；他能给你更多自由的空间，即使你通宵出去玩也没关系，要知道，多少丈夫把妻子看得死死的，简直让人窒息……这个世界上性格没有对错，只有合适不合适，既然已经选了，就尽量去适应这样的生活吧。一个人的本来性格能够改变的不多，要不人家也不会说“江山易改，本性难移”。而且，两个人相处，不要总想着改变对方。如果互动模式让你难受，不妨调整一下自己。如果你也能试着夫妻平淡相处，像朋友一样和气，不是比改变他来得容易吗？如果自己都不愿意做出改变，那么又怎么能期望对方做出改变呢？

Ayawawa语录

★他要是十全十美的完人，又怎么轮得到你？早就该插上翅膀去当天使了。

★两个人相处，不要总想着改变对方。如果互动模式让你难受，不妨调整一下自己。

延伸阅读

对方身上你不喜欢的部分，你会怎么对待

如果你不喜欢的部分只是一些无伤大雅的小毛病，并不影响你们的长期关系，但是会让你在心里有一些不舒服，可以通过赏罚分明的方式来改变他。

比如，当男方犯错的时候，也就是重建规则的时候。在这个时候，女方不仅可以提出要权、要钱，还可以提出让他改变某些习惯，甚至可以重新定位你们之间的相处模式。必要的时候，甚至可以重建一个奖惩系统来帮助他改变。比如说，你们一开始就规定好，只要他做了某件你不喜欢的事情，一次就要罚他多少钱。这个罚款的数目，既不能太多也不能太少，太多他不但会再犯，还会想抵赖；太少他不放在心上，也起不到惩戒的作用。我的建议是：每次罚他收入的百分之一左右会比较合适。假设他工资一个月2000元，那么你一次罚他20元、10元，这都是可以的。但是如果他工资一个月2万，那就不能罚20元了，要罚他200元，这个时候你罚20元，他会觉得无所谓。具体应该罚多少根据实际情况适度调节，不能一次罚太狠，也不能让他随随便便就出了这个钱。

可能有人会怀疑，罚钱真的有用吗？要知道，奖惩系统是远高于我们人类语言中枢的一种存在。早在远古时期，我们没有语言的时候，就已经有了奖惩系统，就连动物都会不自觉地选择有奖励的行为。所以不用担心他不会改，就算只罚他20元，在他的心里也会产生震慑的效果。只要他被罚一次，再想犯的时候，身体就会给他敲警钟。所有人都想得到奖励，没有人想被罚款，哪怕奖励只奖一朵小红花，罚款只罚20元。

我再给你们提供一种比较高阶的罚款方式：比如说第一次发现他违规罚10元（数额自己定），第二次罚20元，以此类推，第五次之后一律罚款50元，然后月底清零。这一招比上面那一招罚得更多、震慑效果更好，用不了几个月，他就不会再犯。需要说明的是，奖惩系统可以用于任何事情，包括但不限于改掉恶习，你们可以根据具体情况随机应变。

但一定要是“即使这个小毛病不改掉，你也会和他在一起”这种“尊重”“接纳”的心态。因为如果你的心态是“忍受”“妥协”，长此以往你就会觉得羞辱、有耻感，感觉自己在跪舔。如果你的心态是“包容”“允许”，长此以往你的心理就会感觉不平衡，圣母心爆棚，爱唠叨，有怨气。“尊重”“接纳”才是真正好的心态，能推动你们的感情长远发展。

“不行就分，喜欢就买，多喝点水，重启试试”这样简单粗暴的方式，并不适合感情的长远发展。爱情的经营，还是需要一些小心机。

当然，如果你不喜欢的部分涉及两个人长期关系的发展，比如你们的长择关系出现了异常，那你就要重新考虑要不要继续这段关系了。

（《爱的十万个为什么》P89杨冰阳）

离异男，能嫁吗

90后的郑微个性随和，跟邱磊是同事。

邱磊比她大四岁，平时看她单纯，就像妹妹一样照顾她。她也自然地把对方当成哥，觉得他对她很不错，很温暖的感觉。

刚开始郑微就知道他结婚了，而且听说他很疼老婆。她对他从来没有过非分之想，只是在一次次感情失败之后，她经常慨叹，要是能遇上一个像邱磊这样的男人该多好。接触多了，他们经常和几个共同的朋友一起出去玩，几个女孩子里，他对她永远是最好的，当时因为关系好，谁都没有多想。

大概认识了两年的时候，她突然觉得他对她有点怪怪的，好多时候看她的眼神都不对。当时她也是处于感情低谷，他给了她很多鼓励，也许是心存感激的原因，郑微有时候觉得自己有点依赖他，伤心、郁闷的时候特别想找他聊天。但她会提醒自己他只是哥，人家有自己的家庭，朋友不能做得过了度。

但他还是表白了——在他离婚后的一段时间。开始时她并不想接受，一方面是不确定自己的心，不知道自己是不是真的喜欢他；另一方面是觉得他当时因为离婚可能正处于郁闷、不理智的阶段，怕找自己只是情感上的慰藉。但是她相亲总是不成功，每次和别人见面都会想起邱磊幽怨的眼神，后来就稀里糊涂地跟他走到了一起。但是她的心总悬着，他总安慰她，什么都不用多说，让时间来证明。

现在相处了多年，邱磊觉得郑微人很不错，她也明白，自己是喜欢他的。但是每当开心的时候，她就会想起他结过婚的事。她以前听别人说过，他特别疼他的前妻。每当想起这个，她就会很郁闷，然后开始闹。

有一次，邱磊跟她说了他结婚和离婚的情况。他们认识的时候还年轻，稀里糊涂就结了婚。后来越来越发现不是一路人，他前妻的家人特别过分，他总是容忍，因为碍于家里的颜面，他不想离婚。还说他前妻特别极端，搞不好会出事。她就想，既然那个女人那么烂，他为什么还会娶她，简直不可思议。与那个女人比，她自己都觉得难受。因为身边的人一直都觉得，她可以嫁得更好。

很多时候郑微也说不清，想不明白。邱磊和他前妻后来肯定是过不下去了，但是原来呢，她想起他多疼她就特别郁闷。一起出去玩的时候，本来很开心的，她脑袋有时会突然冒出来他们原来是不是也是这样的想法，心情立刻就变糟了……

在郑微的身上，你们看出了什么问题吗？

一个人被蛇咬过之前，他很可能不能精准地认出蛇，也并不知道有什么危险。当他被蛇咬了，你去看望人家，责怪他为什么不认识蛇，为什么会被蛇咬，这是不是太不厚道了？

同理，一个人在结婚之前怎么会知道如何处理棘手的妻子呢？我说这些话不是要为这个男人开脱，世界上确实有很多一步到位幸福美满的婚姻，但是遇到前妻这种极品的小概率事情也不是没有。

面对遭遇婚姻不幸的人，非但不愿意心疼他，不愿意和他携手面对，反而责怪对方不该有这么一段婚姻，这肯定不是单纯吃醋的表现了。

实际上，女孩内心的真实想法是——身边的人一直都觉得，她可以嫁得更好。这句话其实说明她觉得嫁给他委屈了，觉得嫁给他就是“不好”，这才是所有怨恨和不满的源头。

诚然，女孩未婚，男方已婚，在选择对象上，女孩是更占优势的，问题是这两个人已经开始相处了。就好比买一件物品之前可以货比三家，但已经钱货两清了，再来懊恼自己没有买到更好的商品，就已经晚了。在相处中两个人是平等的，既然接受了他，也就是遵从了自己内心的呼唤。你们以为女孩如果在相亲时遇到比这个男生好一百倍的让她心动的选择，她还会死拽着他不放吗？当然是因为在她内心的比较中觉得这个男人更适合。说难听点，女孩的选择并不是为了他好，而是没有遇到更适合的对象，只能向现实妥协。

好在两个人还没有结婚，在结婚之前，任何一方都可以再做选择。所以，千万要想好，这个选择究竟适合不适合自己，因为结婚了，就没有后悔药吃了。如果瞧不起对方，永远执意要对方付出更多的量，好乘以他原本不高的质，以便修成正果，这样的婚姻怕是没有多少男人愿意接受。合得来就合，不合就分，总是觉得自己委屈，并非长久之计。要是执意如此，恐怕不光要考虑他是否离异过的问题，还要考虑自己会不会也离婚的问题。

婚姻中的幸福感不是和人比较来的，如果一个男人对他的前妻好，对你也好，说明他是一个本质上就对人好的男人，这有什么不好呢？试图挖空心思地找出他对待你和别人的不同来肯定自己的地位，确定自己的唯一性，是不是有点太小孩子气了？实际上，只有思想发展停留在孩提时期的人，或者生活得特别不如意的人，才会试图通过“唯一、独有、专属”的“爱”来肯定自己的存在。这一点，和男性的处女情结颇为相似。

当然，换了谁都不会兴高采烈地这么嫁出去，只是在兴高采烈和歇斯底里之间，是不是可以找到一个平衡点，不至于伤害对方和自己呢？

Ayawawa语录

★如果瞧不起对方，永远执意要对方付出更多的量，好乘以他原本不高的质，以便修成正果，这样的婚姻怕是没有多少男人愿意接受。

★只有思想发展停留在孩提时期的人，或者生活得特别不如意的人，才会试图通过“唯一、独有、专属”的“爱”来肯定自己的存在。

读者“从来不吃肉包子”提问

我在婚后发现老公和他前妻还藕断丝连，还时不时偷偷拿自己的钱给前妻和他们共有的小孩花。以前我都装作不知道，直到最近，我发现家里银行卡上的三万元定期不见了，追问之后才知道他前妻得了肿瘤，他把钱拿去给她治病了。我大怒，吵着要离婚，他却满脸可怜相，不停地解释说她一个人好可怜，他舍不得她，等他挣了钱都是我们的。娃娃姐，我该怎么办？

Ayawawa贴心回复

前段时间我看到了一条微博，大概意思是说在一段婚姻关系中，如果女生不能生育，那么男生一般都会选择离婚，如果男生不能生育，那么女生一般都接受了。我们是不是觉得在生活中发生这样的事情很正常呢？但是在现实生活中，我还看到过一个案例，男方在再婚的时候提出了一个要求：女方绝对不能有小孩。

我们都知道女性的生育价值大于养育价值，男性的养育价值大于生育价值。一个女人不能生育固然很惨，但是一个男人如果不能养育的话，可能连婚都结不了。而一个养育价值很高的男人，就可以在婚前非常有底气地提出各种要求，因为他自信提出这个要求之后女方不会拒绝他，即使拒绝了，他也可以找到条件和女方差不多的女人进入婚姻。你的老公在你们的关系中，就有这样的底气。

一个男人，有能力结两次婚，并且能够在他有婚史的情况下，让你喜欢上他，说明他有其他更吸引你的地方。换句话说，如果你的老公没有婚史，那么他很可能不会和你结婚。他有婚史这件事情，现在成了你的困扰，但是也成就了你的婚姻。既然你在结婚的时候接受了他有婚史的事情，那么就请接受他婚史的全部吧。

为什么找男友最好不要“吃窝边草”

静静的现任男友是她以前男友的哥们儿。

开始的时候静静觉得其实也没啥，又不是脚踏两只船，恋爱自由，只是碰巧遇到了尴尬的情况。

她和前男友的感情不深，但谈恋爱时很高调，所有的朋友都觉得他们进展很快，谁知道最后分得也很快。

然后她就和现在的男友相处了，一开始也犹豫过，后来觉得男未婚女未嫁的，怕什么，就在一起了。他虽然在意，但静静想，感情深了自然就想开了。虽然其间他为这个不开心过，但是情绪过了就好了，静静也觉得以后慢慢会好的。

有一次他喝醉了，他们谈未来时他突然哭了，说不知道他们未来会怎么样。这话把她说怕了，她追问怎么了，他说，如果他们有一天分手了，他对不起她，希望她不要介意。还说有时候很想对她好，比现在更好，但怕他们没有未来。静静问，是不是他还在介意她和她前男友的事，他没有否认，还发火说，每次都不想和她说这个，但看她一副无所谓的样子就生气。他说静静根本不了解他的感受，男人99%都会介意这件事情。静静当时就给了他一巴掌，觉得他说话刺痛了她。

过了几天她想他了，就去找他。他们都没有再说那件事情，还是开开心心地吃饭、逛街。但是静静一想到那件事就害怕，觉得对方不想跟她结婚了。过几天他又没有音信了，当时她也没多想，就没有问他，现在想来，他可能是开心的时候想和她结婚，再想一想又迟疑了，因为他那天也和她这样说：“如果我和你在一起，我这辈子都会纠结。”

说实话，就算一个女生大门不出二门不迈，身边认识的未婚异性起码也有百八十人吧？像静静这样那么精准地选择俩哥们儿，你们说这是什么概率啊？这么小的概率，要说那都是爱情，太难让人相信。感觉完全捡到篮子就是菜，挺不挑的。如果男人觉得和你之间不是爱情，那结果是什么？就是会觉得这段感情并没有那么神圣不可侵犯，可以选择放弃。

中国人有句老话，叫作“眼不见心不烦”。这句话具有非常深刻的现实含义。举个贴近生活的例子：去饭店吃饭，饭店把你旁边坐的那个人刚吃过的碗筷当场消毒之后再给你用，你心里会舒服吗？会不会要求服务员给你换一双？其实换来的那双可能被更多邋遢的人用过，但估计你也不会那么在意了。

说这两个例子的意思是要告诉所有的女孩：“眼不见心不烦”这句话是非常有道理的。别觉得男人太小气，换个角度想，要是他的前女友是

你的闺密，整天在你面前晃来晃去，你是否也能受得了？

的确，恋爱过不是过错，只是这么隐私的两人世界，突然变成三个人共享，是谁都会觉得憋屈。撇开这一点不说，一个不想和你结婚的男人，不放手还有什么用？要把自己拖死吗？俗话说“有舍才有得”，不肯舍掉这个Mr.Wrong，就是在阻碍Mr.Right找到你。不要把只有一次的青春白白浪费在一段没有前途的感情上。即使最后他勉为其难地选择了和静静结婚，也未必是个好丈夫，心里有这么个疙瘩存在，出轨的概率估计要比正常的婚姻来得更大，到时是离婚还是不离婚？

另外，即使他以后慢慢不介意这件事情了，倘若有朝一日他犯了什么错，故意拿这个说事堵你的嘴，你又该如何处理？如果是我，我肯定选择放弃，为什么要让一个不是错误的错误变成一串错误？你得有多寒碜才犯得着让一个男人没事对你挑三拣四呀？

Ayawawa语录

★恋爱过不是过错，只是这么隐私的两人世界，突然变成三个人共享，是谁都会觉得憋屈。

★心里有疙瘩的男人即使勉强和你结了婚，也未必是个好丈夫，因为心怀芥蒂的婚姻出轨的概率比正常的婚姻更大。

地下恋情该如何走到地上

前几天我收到一封读者来信，里面说到有个男人财大气粗，张口就要买她做老婆，当时便要拿她的户口簿去办签证，带她出国，给她父母买套楼房。原话是“他看重的是我这个人，如果只是想玩，没必要花这么多精力在一个其貌不扬的女孩身上，花点小钱就能买一屋子漂亮女人”。我的看法是可以接受，但是在接受之前，务必给他一点苦头吃吃。

这封信与另一个叫云云的女孩遇到的问题如出一辙。她刚毕业半年，在一家唱片公司的录影棚找到一个助理的职位，却恋上了公司的总监。

她的恋情和她工作的录影棚一样，整日见不得光。男友总在人前人后尽量避免和她有过多的接触，刚开始她以为是碍于身份，跟刚入职的手下拍拖多少会有损自己的威信，影响工作。他比她年长七岁，在娱乐圈里也算小有名气。云云不是一个成熟的女孩，却一直在劝自己，要理解他的处境。在一次同事聚餐中，她却听到了一个让她愕然的消息。原来她男友跟公司的投资人曾经是一对恋人，在女方的资金投入后，他才有机会拥有自己的录音棚，也是在她的人脉帮助下，公司逐步走上正轨。不过后来两人因为性格的原因和平分手了，至今仍是好朋友。当时在场的同事都像传八卦一样有说有笑，唯独云云一个人在角落里呆若木鸡。

聚会后，她给他打了电话，问了他以前的事情。他几乎是毫不犹豫地回答，过去的不再重要，重要的是现在的他对她是真心真意、忠贞不贰的。而且他的前女友也知道他们的恋情，只是因为他们两个人之前的恋情人所共知，而她目前还处于单身的空窗期，无论是出于颜面还是公司形象的需要，都不希望这段总监与员工间的恋情曝光。对他来说，维持这个录音棚确实需要她的资源，一旦跟她关系闹僵，对他的事业发展将极为不利，所以他答应了她的要求。

让云云感到万幸的是，男友并没有始乱终弃，或是如她之前在胡思乱想中猜测的那样，撞上爱人另有家室之类的电视剧情节。知道真相后反而让她进退两难。在通电话之前她想过，如果对方旧情未了，就一定要斩断和他的情丝。但现在男友和投资人的感情不在，只是迫于利益关系，不得不对他们的交往有限制。如果她真的爱他，总要成全他吧，况且她也是公司的一员，公司利益与她息息相关，所以在想到更好的解决办法之前，她选择了维持现状。

几星期后公司内部公开征集新歌，云云一直有往文案方面发展的打算，就投了一份作品叫《不见光》。没想到这首歌给她带来了麻烦，男友找她谈话，希望她能从公司辞职，说只有这样才是保全他们感情的最好办法。他的前女友作为公司高层也看到了她的歌，当即不悦，认为她

故意所指，想要让公司里的人知道她和他的关系。纸包不住火，公司里开始逐渐有了关于她和他的流言。男友向她保证从未动摇过对她的心意，但她的事业刚起步，换份工作也不会有太大的损失，而以他的职位和处境，放弃一切从头再来要消耗很大的成本。他对她写的那首歌也颇为抱怨，说：“如果不是你那么折腾，就不会弄成现在这个样子。”

……

同样的两个故事，讲的都是以自我为中心的男人。但在云云的这段感情里，男友会觉得她更不重要，至少没有他的工作重要。这个男人很现实，从他对未来的考量和计划可以看出，云云并不会比他的工作或者前女友的感受重要多少。而她要的是风花雪月，是抛弃一切，这就是他们之间冲突的根本所在。

那么，这样的男人是不是就不能要呢？让我们来分析一下吧。往好里说，他之所以不能改变现状，是因为他手里拥有得很多，如果他变得一无所有，恐怕云云也不会爱上他。往坏里说，大概是因为他坚信自己是女方所中的头彩，即使他对女方的感情没有上升到愿意为她放弃事业的地步。在他的眼里，云云宁愿委曲求全，也要和他在一起，永远不会对他说“不”。这一点就好像在文章的开头提到的那个男人，他吃定了那个女孩，认为自己哪怕言辞上对她不恭敬，她也会甘之如饴地接受。

这样的男人，不是不能要，但不能这么轻易地要，如果让他一帆风顺，他会加倍笃定自己的判断，加倍吃定你。永远不会想到你的委屈——更可怕的是，云云的男友完全没有为她打算的意识。所以即使换了工作，之后也不妨试着忽略他、冷落他，多和朋友出去玩儿，多认识一些别的优秀男生，投入自己的新生活中去，让他主动来靠近你。

如果他认可你是他想要的人，他会努力来挽回的。如果他没有试图改变这样的局面，我只能说，这个男人一开始对你的态度就含着轻视，这样的男人不要也罢。

说句难听点的，要是真爱不需要牺牲，那些殉情跳楼、离家出走甚至不惜和家里断绝关系的男男女女，岂非都是宇宙无敌的超级大傻瓜？更何况区区一份工作，离了那个女人他就活不了了吗？要靠兜售暧昧和表面上的恋情来维持自己的公司，究其根本，和吃软饭有什么两样？

Ayawawa语录

★太以自我为中心的男人，不是不能要，而是不能轻易要。如果让他一帆风顺，他会加倍笃定自己的判断，永远想不到你的委屈，加倍吃定你。

★如果一个男人一开始对你的态度就含着轻视，这样的男人不要也

罢。

延伸阅读

什么样的女人最容易被男人“吃定”

在恋爱中别无选择的女人，才会被男人“吃定”。

那什么样的女人在恋爱中别无选择呢？MV低的女人。

什么样的女人会进入一段别无选择的关系呢？贪心的女人。

所以MV低又贪心的女人，才会在一段毫无选择的关系中挥霍自己的青春。

我们经常看到有些女人在一段恋情中毫无选择，他们的感情见不得光，她却毫无办法；他总是给前妻的孩子打钱，她一点都管不了；他约会会迟到，说推掉邀约就推掉邀约，她开始指责，他却是一副无所谓的态度。

上面所说的这些感情，最后还都继续下去了，因为女方的MV低，离开了这个人之后，她们再也找不到更好的对象，她们别无选择。

一个男人，如果足够喜欢你，会风雨无阻地来见你，会无时无刻不想着你；一个男人，如果足够喜欢你，会珍视你和你的青春，能容得下你那些小脾气、小心思；一个男人，如果足够喜欢你，不会觉得你的发嗲肉麻，不会因为你的发怒厌烦；一个男人，如果足够喜欢你，会想要和你携手走进婚姻殿堂，将自己的下半生忠实地拴在你的左手无名指上；一个男人，如果足够喜欢你，会想和你有一个共同的孩子，一起看着他慢慢长大；一个男人，如果足够喜欢你，会克制自己的欲望，忠于你和你们的家庭。

只有在他不那么爱你的时候，他才会“吃定”你，在一段关系中为所欲为。而且正是因为他知道即使他这样做你也不会离开他，他才有这么足的底气。

而这个男人，很有可能远远不是这个女人可以匹配的，她只有把自己的百依百顺作为礼物双手呈上，才能得到留在这段关系中的机会。也许“被吃定”对她来说，已经是一种恩赐了。



如何对付那些“心里有另一个女人”的男孩子

女孩N和男孩S是通过朋友介绍认识的，目前只是在网上交流过。S比N大三岁。

两人相处，女孩对男孩的好感更多，应该算得上比喜欢还多很多。彼此感觉都很好，却没有见面。S说想见她，也约好了见面的时间，可是他后来告诉她，他还有一个喜欢的人，不过那个女孩已经有男朋友了，他觉得有点难过，但是他也喜欢N。他说，他对那个女孩只是很久以前的喜欢，没有爱。N很失望，跟他生气，说要离开，他却一直不肯，求她原谅。在这种情况下的女孩，要怎么办？

这是我一看到就想快些跟大家分享的问题。用最坏的恶意来推断，我觉得S是在给女孩打预防针。预防针又叫“最终解释权”或者“免责声明”，是男人给自己留下的最好的退路。给女孩打预防针的目的是：当交往一段时间之后，他对这个女孩有任何不满意，都可以很自然地脱身。尤其是在得到这个女孩之后，一般男人会有个感情上的不应期，这时候他会很诚恳地告诉女孩：我很努力地试着爱上你，可是我失败了，我爱的还是她。当然，实际上他谁都不爱，只爱自己。

无论任何时候，女人要牢记：一个男人说爱你，不见得是真爱你，可是倘若他没有说爱你，或者说不爱你，那就一定是不爱你。谁都不是圣人，被欺骗之前有时真的是没有征兆的，但是最好在一开始就躲开这些有问题的人，或者尽量不被第二次欺骗和隐瞒。不要爱上不值得的人，不要爱上自己的付出，不要爱上已经无法挽回的损失，不要爱上不足够的温暖，不要把不甘心当成爱。

我们想想看，要是他真把对方当成心肝宝贝，哪敢用这样的事情吓唬她？难道不怕她跑了？所谓的“诚实”，有时实际上是有恃无恐，因为觉得对方爱他多一点，所以即便说了“实情”，对方也不会跑掉。他并没有把对方当成很难得到或者失去了会很可惜的一个对象。

当然，要解决这个问题也不难，一句话：不要和他发展得太快。在正式确定关系之前再看看别的人选！他要是老提进一步身体接触的要求，就告诉他：你的过去让我觉得很茫然，我还不确定你是否是我想要的那个人，再等等看吧。一定要逼得他每天把“我爱你”这句话当成口头禅，说得他自己都深信不疑才行。这是营销学里“顾客承诺”和“一致性原理”在现实生活中的运用，不用理解，会用就行。当然，切记不要被花言巧语所迷惑，除非到了“纵被无情弃，不能羞”的无怨无悔的程度，才能和他有实质性的进展。

★无论任何时候，女人要牢记：一个男人说爱你，不见得是真爱你，可是倘若他没有说爱你，或者说不爱你，那就一定是不爱你。

★不要爱上不值得的人，不要爱上自己的付出，不要爱上已经无法挽回的损失，不要爱上不足够的温暖，不要把不甘心当成爱。

读者“从来不吃肉包子”提问

本人今年24岁，刚开始和一个大八岁的男人交往，他问我有啥要求，我说只要对我好就行了。他说会对我好，但要体谅他的工作，因为他的工作需要经常出差，会聚少离多……如果接受不了，就只能做朋友，你觉得这是啥意思？我心里挺不爽的。

Ayawawa贴心回复

既然这个男人能和你说这样的话也不怕你跑掉，就说明你在这段关系里不具有任何主动权，从你的表现也能看出来，你只是觉得不爽，并没有离开这个人。

如果你想要把这段关系继续下去的话，他会不停地提出你不能接受的各种要求，一直让你不爽，而你只能一直委屈下去。如果你想要在一段感情中不委屈的话，那就离开他。

为什么不要和曾经跪舔过你的男人在一起

L和T是高中同学，准确地说是密友、死党，曾经无话不说、形影不离。当然，用周围人的话说就是，L是班花，而T一直尽职尽责地扮演着一片合格的绿叶。当年的L，漂亮、优秀、光彩夺目，而T是那种各方面都很平平却很乖巧的女孩子。L之所以能跟她成为好友，主要也是因为她的体贴和善解人意。

后来，L顺利考进了F大学，T则进了一所民办大学读大专，但她们仍然是很好的朋友，因为两家住得近，而且又都不住校，所以常常约在一起玩。大学里，追L的人很多，她常常拉着T跟他们一起出去玩，还经常开玩笑地把那些自己看不上的男生撮合给T。Y是当时L的追求者之一，而且追了她很久，从大一到大四，一直在身边默默地帮她做许多事情，没有表白，但会让她知道他一直在等她。到后来，L几乎都要把他当作自己最可信任的朋友了，她也常常带着T跟他一起玩。她们三人的关系都还不错，但大家也知道，这三人关系的中心是L。

Y的痴情与坚持固然让L感动，但当时心高气傲的她只想找一个能收服自己的男人。这个男人在她实习的时候遇到了，他比她大七岁，是她实习时的部门经理，成熟，幽默，又有魄力，她对他几乎是一见钟情。陷入热恋后，她主动疏远了T和Y，也因为男友不喜欢，更主动拒绝了Y，并不再跟他联系了。

大概过了一年，有次跟T一起吃饭，她犹豫着告诉L，她现在跟Y在一起。L当时听了一愣，心里觉得很不舒服，虽然从来没喜欢过Y，但想到一直对她那么好的Y以后就跟别的女人在一起了，还是很失落的，而且这个人还是她最好的朋友T。但她没有把不快表现出来，祝福了他们就分别了。从那以后，就像心照不宣一样，她跟T再没联系过，各自开始在自己的爱情中沉溺。

六个月后，她跟男友分手，T和Y却领了结婚证。他们结婚时邀请了L，不过她没去，不想让他们看到她倒霉的样子。

接下来的几年里，L陆陆续续地又谈了几次恋爱，不过因为种种原因都没修成正果，有时候很怀念Y那时对她的痴情。T跟Y过得很好，买了房子和车子，还有了女儿。据说Y的事业发展得很好，跳了几次槽就跳成金领了。L的妈妈常常感叹：“人啊，就是个命！你看看T，样样不如你，相貌、学历、工作，可是人家嫁得好呀，你看看你，唉！”听得L心里烦得要死。

后来的一次同学聚会上，知道T要去，L也特地去了，就想看看她现在什么样子。其实，她跟原来比没什么太大变化，还是那么普通平凡，但是她的神情、气色都非常好，一看就是身心舒泰的幸福样子，这幸福有点刺痛了L。

L发消息给我，说前段时间在一个场合遇到了Y，之后他们又见了几次。她说能感觉到Y对她还有感觉，而且他现在比以前更成熟、更有魅力，她觉得自己对他有点动心，并且感到只要她用心，还是可以得到Y的。她很挣扎，要不要那么做？一是不想自己做小三，二是分不清自己是因为嫉妒，还是真的对Y的感情越来越强烈。

我觉得有一个问题很值得讨论，如果L当初和大她七岁的部门经理成就了一段姻缘，过得比他们幸福十倍，她还会不会在这个时候想起Y？

答案当然是否定的，恐怕她顶多会把Y当作一段值得吹嘘的经历，没事拿出来对老公撒撒娇。

L没想到的是，自己竟然被梦想抛弃了，在这样的情况下，当然会想急着抓一根稻草来救命。这个时候，Y又恰好出现，遇到了想要重拾信心的L。

一切都显得那么巧合，但我必须提醒L，她其实并不爱这个人。她想要的是Y可以带来的附加值：一个温暖幸福的家和孩子，再掺和一点不甘人下的情绪，意欲通过打败昔日的手下败将来寻求心理平衡。当然，她因为这样的感情而自责，觉得自己卑鄙，于是在这之上又冒出对Y的怜惜，用以掩盖自己内心的恐慌和空虚。这些就是她对Y的全部感情，仅此而已。

女人特别容易犯傻。俗话说“好马不吃回头草”，为什么？意思就是马回了头，草未必还在，何必掉头回去落个笑话？像L这样，跟昔日跟班展开战争，赢了也未见得光彩。他当年没有非你不可，现在更不会非你不可。今时不同往日，你真以为他对你那些仅存的感情足以让其忘却你曾经给他的羞辱，不考虑妻子对自己的好，抛下现在的安稳生活和小孩与你重新开始？拜托，你见过谁家错过了录取时间的考生，还能重新填报志愿的？

有句话叫作“只看见贼吃肉，没看见贼挨揍”。男人在恋爱的时候是不理智的，但在婚姻方面是异常理智的。当年Y沉迷于L，T要花费多少心血才能得到这个男人，让他甘愿放弃心上人，和她共筑一个温馨小巢。即便她自身条件只能打60分，L可以得到90分，那这两个人对于Y付出的各自又是多少？算一算自身基数和付出的乘积，我们就会知道，L和T比起来，现在差得不止十万八千里。再者，一个曾被自己轻视、忽略、弃若敝屣的男人，凭什么还能不计前嫌、一如既往、抛家弃子地重新来爱你？

在婚姻这档子事情上，男人泡妞和换老婆完全是两码事。他现在的喜欢与当年的喜欢迥然不同，当年那种纯纯的爱还剩下多少？谁都不得而知，但是一定会少于L的期望。不信对他说一句：你离婚来追求我吧，我可以考虑嫁给你。看他会不会愿意？

如果L够聪明，就应该趁早撇开过去的风光，审视一下现在的自己，还剩下多少资本，赶快寻觅自己的幸福去。俗话说“好汉不提当年勇”，这句话的潜台词是：一直活在过去，想着、念着当年勇的你已经不是那个好汉了。

友情提示：在他心中做一个美丽的女神，让你的倩影成为他此生的梦吧。一旦你走下神坛和他短兵相接，恐怕你会遭到被他玩弄并抛弃的下场。希望不要到时候自我安慰说“那是一段美丽的过错”。

Ayawawa语录

★男人在恋爱的时候是不理智的，但在婚姻方面是异常理智的。

★一个曾被自己轻视、忽略、弃若敝屣的男人，凭什么还能不计前嫌、一如既往、抛家弃子地重新来爱你？



附录：66条恋爱心法

NO1 爱真的很像一场修炼，修得正确，取到真经，内心圆满；修得不好，走火入魔，内心失常。如何衡量一个人是否修行得当呢？看她是否有攀比心，是否急于证明自己，是否内心平静。

NO2 喜欢一个男生，建议你展示自己以便吸引他，不要试图去追。有人会问："如果吸引不到怎么办呢？"吸引不到就说明他不在你的长择对象范围内，你应该把眼光放低一些。有人会，问"不甘心怎么办呢"，不甘心那就滥用一下女性性别优势好了，女追男隔层纱，但这样的感情未必长久。长择的时候，无论男女都做不到所见即所得。

NO3 男女双方不应该是敌对的，遇到问题不应该剑拔弩张，也不应该压抑自己，更不应该忍耐和妥协，而是相互理解和支持。带着感恩的心去生活，去恋爱，去和你的爱人相处，自然就会变得更好。

NO4 待人处世不是给人压力、给人逼迫，就能成功，就能获胜。疾言厉色或者使用暴力是无法令人心服口服的，反而是要给人温暖、安详、尊重、爱语，让人心生欢喜、心悦诚服才是胜利者，在亲密关系中更是如此。

NO5 情绪价值、观赏价值、养育价值、生育价值。这是两性关系中的几大价值。想想看，你能为对方提供什么，想要对方为你提供什么。

NO6 在择偶期，女性要迟钝一些，低估男性对你的好感。这样可以屏蔽掉逮谁都抛媚眼的暖男，从一堆人里面筛选出对你有重大热情的男生，后者更容易对你进行长期投资。

NO7 "我不图你的钱和地位，只要你对我好一点就满足"的女性，其实要的是"忠诚"，而"忠诚"和"财富"（钱和地位）、"帅气"（性吸引）一样，都值同等价，而且排他存在。

NO8 男人急色给女人带来的不适感，就像女人恨嫁给男人的不适感一样。所以急色的男人往往爱对恨嫁的女人下手，恨嫁的女人特别容易遇上急色的男人。因为是同类，所以容易走到一起。

NO9 女人经常会因为爱上了一个不错的男人而抬高自我价值，认为那样的男人才配得上自己。殊不知，会跟你保持最长久热情和忠诚的男人，他所在的地位和阶层，才代表你在婚恋市场上的真实价值。就是说，你不想嫁的那个男友和类似他那样的人才是最可能娶你的。让你迷恋、沦陷的男人是你高攀不起的。

NO10 姑娘问：如何崇拜各方面都不如自己的男生？问题是你为啥要崇拜各方面都不如自己的男生呢？如果你是一个优秀的女生，只要待

的不是女子集中营，身边应该有一堆优秀的男生吧？找一个让你崇拜的呀。

NO11　你介绍自己的朋友是亿万富翁，再说自己是司机，别人都不信，觉得你很幽默。你介绍自己的朋友是司机，再说自己是司机，别人都觉得正常。所以姑娘们，不要总在外人面前践踏和批判自己的伴侣。

NO12　情感表达有障碍的人，感情上是很容易栽跟头的。情感表达障碍本身就会误导对方，不了解你的情绪走向，坏的会继而踩踏你的底线，好一点的也会无视你的情绪。两个有情感表达障碍的人在一起，简直就是一场灾难。

NO13　单偶制的男生就是比较挑剔，不会来者不拒。就算和他们差不多的女生，他们也看不上，因为他们认为自己的未来发展会很好，所以看着不赔不赚的生意他们不做。多偶制的男生就会大幅度地降低择偶要求，反正不把鸡蛋放到同一个篮子里。

NO14　无论爱情还是职场还是市场还是什么地方，从来都没有以小搏大的故事。以小搏大就意味着巨大的风险。

NO15　通常情下，越是条件不好的男人越花心。他们面对女生的那种楚楚可怜和自卑，说担心自己配不上你，说没想到你会喜欢他……这些都只是引诱圣母们自投罗网的饵，不是真的。他们就是靠这个来吸引一拨拨的女人的。

NO16　先有“反正男人也不靠谱，不如找个帅哥，自己养孩子”的心态，然后就会有不靠谱的男人出现。

NO17　那些感情上有问题的女孩，其实日常生活中的人际关系也是存在一定问题的。只是显示得不够明显，可能只表现为朋友少、短择多。但是同样问题落到亲密关系里，后果就大了。这就好像疾病不会让你的大腿（普通人际关系）变难看，却会让你的相貌（亲密关系）变糟糕。

NO18　　婚姻就像人体一样有自愈功能，不过你不能没事总捅它一刀！

NO19　少女时期的高心气，可以保护你不太早迈入一段关系，能等到成熟一些再慎重做出选择。就好像果子没有成熟的时候青涩甚至有毒，保护自己不被贪吃的各种嘴巴吃掉，一直到它们成熟之后，再散发出芬芳发出邀请，让鸟儿把它们带走。遗憾的是，有的果子一直停留在青涩期……

NO20　　在爱情里，你的眼泪大多源于你曾经的狂妄或者此刻的卑微。

NO21　　男友犯错要惩罚吗？要。但“惩罚”的同时，你的心中要有爱。让他锻炼21天身体或者改掉一个你不喜欢的坏习惯，这些都是“惩罚”的方式。实在想不到可以让他先写张“停止生气一次”的欠条给你。不要一味地用花钱这种单一方式解决问题。尤其是对方没有涉及亲职投资分散的错误，不建议用花钱的方式解决。

NO22　付出时心甘情愿，得到时受宠若惊。总爱记得对方对自己的好，不去计较自己的付出。这样的感情才能长久、美满。

NO23　不要再停留在一段你不满意的感情中。你要价太高，他不肯加价，再勉强在一起也不会幸福的。

NO24　因为我矮/丑/穷/家庭破裂/文化程度低，所以想找个高/靓/富/家庭和睦/文化程度高的以弥补我的缺陷。有这种思维的人，很难找到合适的结婚对象。

NO25　如果一个男人觉得他的青春比你值钱或者和你差不多值钱，他就会觉得“陪伴”你这样的就叫“长情”了。你们的情路很容易出现“长择异常”。

NO26 被欺骗和损害后，强大的女人示弱，强势的女人发飙。

NO27　就像工作没有贵贱一样，各种婚姻模式都没有好坏一说，你喜欢就好。

NO28　两人吵架之后，为什么有的男人愿意哄女朋友，有的男人不愿意哄女朋友？有的男人一开始愿意哄女朋友，慢慢不愿意了；有的男人一开始不怎么哄女朋友，后来慢慢愿意了。你们知道原因吗？因为男方的行为在于女方的诱导：他哄你，不是原则性的错误就原谅他，大家都高高兴兴的，这是正强化。他不哄你，你就不理他，最后他就习惯哄你了。但有的女孩做法是：哄她她更作，非要把老账都翻出来，不哄的话反而过几天自然就消气，甚至害怕分手掉过头来找台阶下，久而久之，男人就不乐意哄你了。

NO29　　总想揭穿对方身上人性的弱点，这不是聪明，而是气度不够。

NO30　你的焦虑和担忧，意味着你当前的行为很可能导致一个不好的结果。想办法改变它。

NO31　保护欲是长择的重要指征，当男人愿意做到对你和孩子双重保护的时候，他就会是最优秀的准爸爸。

NO32　处于长择状态的男性会不时探测女方。用各种方式问你，他到底是供养者还是情人。如果你连续“答错”，无论故意还是无心，几次下来就比较麻烦了。应对的“心法”是时刻保持感恩的心态。

NO33　如果你回想一段遭遇，觉得恶心，觉得自己瞎了眼，觉得自己运气不好遇到了渣男，同时你依然不知道下一次会不会遇到渣男，害怕自己会再度遇到而不敢去爱，那说明你这段苦白吃了。

NO34 分手的时候，一定要说“是我不好”。很多人会说“凭什么啊，明明是他（她）对不起我”，就算是吧，但你换位思考下，你会怀念一个说“是我不好”的前任，还是怀念一个说“都是你对不起我，不然我们不会走到这一步”的前任。将心比心吧。

NO35　两性关系中，什么是占上风，什么是处于下风？占上风就是对方需要你的程度胜过你需要对方的程度。处于下风就是你需要对方的程度超过对方需要你的程度。在前一种关系中，你始终很有安全感，不易做噩梦。在后一种关系中，你强颜欢笑，虚张声势，张口闭口男人算什么东西，总想证明给别人看，自己活得很好。

NO36　如何衡量一段恋情的成功与失败？是以是否结婚为标志吗？不是的！如果你回想这段恋情，它让你成长、让你感恩，那这段恋情就是成功的。如果这段恋情让你忿忿不平、让你怨恨，那这段恋情就是失败的。

NO37　我们呼唤无条件的爱，但爱都是有条件的。只是大多数时候这个条件已经被满足，所以矛盾并不突出。如果一个人不能理解这些，遇到矛盾浮现的时候就容易以假爱之名行恶。

NO38　任何捧着你、让你自我膨胀的行为，都容易损害你和伴侣的亲密关系。因为阿谀很容易让人误判自己的价值高于伴侣。可怕的是，很多人往往不知道什么是正确的评判，什么是捧你。

NO39　问：男友自卑，怕我跟别人跑了，紧紧盯着我，时常发生摩擦。有优秀的追求者出现，他就怀疑我，说我肯定会和人跑了，咋办？答：成全他，和他分手，他就获得满足了。不然他会盯你一辈子，直到验证预想为止。

NO40　女方降低、消减自己性吸引力的做法有哪些呢？一、表现出很强的控制欲，二、表现出低配偶价值，三、表现出不合格又强烈的母性，四、表现出性开放的态度。

NO41　凤凰男和孔雀女一般都是自信心很强的，都会高估自己的价值，所以他们常常走在一起，因为是同类。遗憾的是，他们到后来总是相互厌弃，因为都觉得自己付出太多而对方付出太少。

NO42　什么男人会打女人呢？一般被打的女人嘴都巧，打人的男人嘴都笨，当男方觉得在这段关系中自己落了下风，想重新争回上风但又无能的时候，他们就会使用暴力。此外，当男方很多地方不如女方，经常需要和女人竞争，他就会忘记庇护女人的天性，把你当成竞争者来对待，动用自己的原始动物本能来和你争夺胜利。

NO43　很多女孩以为“容易爱上对方”是一种被男人欣赏的好品质。大错特错！从来没有哪种顺着天性的情绪是被人欣赏的好品质，贪吃、贪玩、不爱学习都不是，容易爱上对方一样也不是。

NO44　情侣之间常常有关于信任的矛盾。其实两个原则就可以解决问题：1.选择你所相信的，2.相信你所选择的。第一点是说，当你已经不信任，则尽早不再继续选择她（他）；第二点是说，如果已经选择了她（他），就别整天疑神疑鬼的了。

NO45　有时候，你所以为的婆媳问题，其实很可能是你和老公两人矛盾的薄弱点和突破口，只是由第三方替他挑明了而已。一段健康、积极的夫妻关系很难会有重大的婆媳矛盾。就好比湿柴烧不起来，干草才会一点就着。

NO46　当男人试图把责任抛给你的时候，要后撤、决绝、哀伤、柔弱。不能强势，不能做主，不能怂恿，不能担责任。这是解决的最佳办法。

NO47　允许对方犯错、变卦甚至背叛，这是自我强大的表征，是锤炼和提升情商的最好机会。这个允许，指的不是容忍，而是有应对解决乃至报复的方式，而不是因为别人的错误导致自己的情绪激烈波动、勃然大怒或痛不欲生。

NO48　男方想分手，未必会主动提出来，而是会想方设法让你受不了，由你来提出分手。

NO49　女人应该比男人更努力地去维护好你们的婚姻，不能指望男人比你对此更上心，因为不符合规律。当然，也有男人会很积极地维护婚姻，但你不能寄希望于自己运气会那么好。

NO50　女人的最终幻想，不外乎是一个众多女人喜欢他，而他只爱自己的男人。其实说白了，就是希望男人只对自己一个人有欲望。但是，您要的产品缺货已经很多万年了。

NO51　因为一些事情哭闹折腾，导致对方疲惫不堪，选择冷处理甚至主动放手，然后又觉得不能没有对方，跑回去重新和好。这是典型的自己杀自己价的一种。男女均适用。

NO52　无论男女，提要求都显得姿势不好看。最好的是做好自己，和厚道人相处，要么不提要求，要么一提你就知道对方肯定会答应，不会让你架着下不来。打比方说，老板知道外面有人一万块来雇你，会只给你五千薪水死活不肯加两千吗？

NO53　女孩高攀容易招短择，很难得到婚姻。有的妹子不愿意正视这个现实规律，把高攀的生理冲动美化成真爱，但又不愿意接受愿赌服输的短择结局。

NO54　对于犯错的老公，什么是惩罚？离婚是唯一的惩罚方式吗？不对。用离婚来惩罚对方，意味着你把自己摆在“被追求”“被需要”的位置上，没错，这是女性的性别优势。但女性性别优势并不是任何时候都能生效的，因为并不是所有老公所有时候都需要老婆、想和老婆过下去的。你提离婚没准儿正好中对方下怀。

NO55 男人高估自己，就被骗钱；女人高估自己，就被骗色。

NO56　如果你很好，他就会爱上你，越来越爱你，而且只爱你一个人。如果你自己不够好，却还期待得到一个很爱你的男人，那就会得到一个博爱的男人（的一部分爱）。

NO57　　女人的好是太阳，男人的好是月亮，月亮只能反射太阳的光，自己是没法发光的。自己发光的那种男人，就不会只照耀你一个人。

NO58　女生选择短择，可以得到更好的性伴侣，经济利益或者地位提升。选择长择，可以得到稳定的长期关系，生殖利益得到保障。最怕的就是把短择当成长择，然后就会很痛苦，还会怀疑自己，散发怨气。

NO59　什么是伴侣价值，伴侣价值怎样衡量？在每个人心里，都有一个通用的标准，有的特性高比低好，比如财富、教养；有的特性少比多好，比如懦弱、吝啬；有的在某种程度上有加分，但过犹不及，比如学历、身高、智力；有的特性男女有别，比如长相、花心、不良嗜好。这些特性大体上能划分出一个人受欢迎的程度。

NO60　每个女人都一样，天生容易为不该继续发展但诱人的感情伤神伤时间。在这个时候，忍住的是女神，忍不住的是剩女。

NO61　在爱情上面，任何让你感觉难受的做法，比如虽然心动但坚持不主动联系对方，比如不挖苦、讥讽、瞧不起对方，比如不记仇、不唠叨，如果对方提出分手不苦苦纠缠，不死缠烂打……这些对女性而言都是加分项。扪心自问，你做得到多少。

NO62　姑娘们，别用“我提分手可他不同意”这种话骗自己了，那分明是你自己不想分，等着对方给你个台阶下而已。分手从来不需要对方同意，只要你自己决定就好了。

NO63　恋爱中，两个人吵架了，应该谁先主动开口要求和好呢？当然是更需要对方的人开口要求和好。闹分手，应该谁哄对方呢？当然是更需要对方的人开口哄对方。一方出轨，应该谁做出改变挽回婚姻呢？当然是更需要对方的人做出改变。如果你觉得这样的关系委屈了你，那么你需要去找一个让你不那么委屈的人。

NO64　有的女孩不愿意改变，是因为害怕自己哪怕改变了对方也走掉，反衬自己更失败。索性装出我不在意，你走了就不是真爱我的样

子。就像明知复习了也考不好，还会被人说笨，不如不复习，背个不努力学习的名号。

NO65　我们不能避免疼痛，但我们可以和它合理相处；就像我们虽然无法控制油然而生的好感，但我们可以用理智调整自己的爱情观，了解什么是爱，为什么我们需要爱，爱会在什么条件下产生，怎样让别人爱上自己，怎样避免深深地爱上那些容易给自己带来伤害的对象，爱上哪些人可以给自己和后代带来最大的幸福。

NO66　爱情是人类进化进程中与生俱来的刻印，就像我们每个人的痛觉，见到优秀异性时那种怦然心动的感觉，不会因为你的理智而不发生。就好像说即使你知道痛是痛觉神经把痛觉感受器的感觉传到你大脑的结果，你也还是一样会痛。但我们可以学会避免去接触让人痛的事物，和痛觉合理相处甚至利用痛来成就自己。



关于话术的33个小技巧

NO1 有个女性朋友，她一直喜欢一个有女朋友的男生，该男生一直与她态度暧昧。

某一天，有朋友给此女安排相亲，此女带着试探的心思跟男生说了，男生说："你说过要在我这儿排队，现在不排了？"

此男用意/反将女方一军，加深女方的负罪感，撇清自己的责任。

Ayawawa点评

★此类男人一般喜欢扮猪吃虎，容易激发女性的母性，事后喜欢推卸责任、装可怜，记住：可怜之人必有可恨之处。

最佳话术：啊？我什么时候说过？哦，大概是吧，我看见帅哥都这么说。

NO2 一个女孩子，喜欢一个比自己差不多大一轮的老男人。老男人很少给她买礼物，始终说她很精明，还喜欢说："一个女人真正爱上一个男人的特点就是为他省钱。"

此男用意/给女方洗脑，让女方急于自我表现和剖白，从而对上其不愿意付出太多代价的胃口。

Ayawawa点评

★此类男人一般老谋深算，不要相信他的"失望"，他的失望都是装出来的，是让你更廉价地出售自己青春的手段。

最佳话术：（天真状）那一个男人真正爱上一个女人的特点是什么呢？

NO3 22岁的嘉怡喜欢办公室比她大几岁的男同事。他对她一直很好，却从不肯开口表白。有一天嘉怡感冒，男同事又不离左右地照顾，她趁机试探，他却说："我当然要照顾你呀，我有两个姐姐（其实他是独生子），你是我的好妹妹。"

Ayawawa点评

★男生比女生更急着确立关系，才是一段发展良好的感情。现在既然这个男孩子不急着和你确立关系，说你是他的好妹妹，你就坡下驴和他做兄妹好了。接下来就可以以妹妹的身份要求他做一些事情，比如有男孩子追你，你就叫他帮忙参考，谁叫他是你哥哥呢！比如遇到麻烦了可以叫他帮忙解决，谁叫他是你哥哥呢！等到时间长了，他就会着急和

你表白，因为他没有男朋友的名分，却履行了男朋友的义务，还要冒着你随时会被别的男孩子追走的风险，实在是不划算嘛。

最佳话术：太好了，我就想要一个像你这样的哥哥，你以后可要罩着我哦，我在公司里就仰仗你啦。

NO4　一个喜欢小T很久的男生终于跟她告白了。小T对他一直不来电，但考虑对方是个比较靠谱的结婚对象，就想接触一下看看。她是个没怎么谈过恋爱的女孩，面对对方“我可以追求你吗”的提问，她不知道应该怎么回答……

Ayawawa点评

★面对这样的情，我们先要判断这个男孩子是否恋爱经验丰富，一个恋爱经验丰富的男孩子和一个恋爱经验不丰富的男孩子说出的同一句话，所用的话术是不一样的。这就好比一个小孩说“地球不是球体”，那么说明他没有学习过这方面的常识，而一个教授说“地球不是球体”，那么他很有可能想表达的意思是地球是一个三轴椭球体，所以遇到具体情要具体分析。

从女孩的表述“对方是个比较靠谱的结婚对象”“对他一直不来电”可以看出来，这个男孩子很可能是一个没有什么恋爱经验的男孩子，所以引导他来追求女孩就好了。比如可以和他说：“这是你们男人的事情，我们女孩子不是很懂啦，你要去问你的哥们儿啊。”

当然如果对方是一个恋爱经验丰富的男孩子的话，要让他知道你不是一个随便追追就能追到的女孩子，要和他说：“追求女孩子是男人应有的权利，不管你追求谁都是你的事情，但是对方接不接受就是另外一回事了。”

NO5　一男生跟S小姐暧昧了一段时间后，对她突然有些冷淡。S小姐不明所以，问他怎么了，他说：“我觉得你对我不是很热情。”

Ayawawa点评

★从男生和S小姐暧昧了一段时间之后对她有些冷淡可以看出来，男生在这段关系中占据上风，从他说“我觉得你对我不是很热情”可以看出来男生对S小姐的需求度也不是很高，这两点说明S小姐在这段关系中没有主动权。在这种情下可以和这个男生说：“人家是女孩子，害羞嘛。”看能不能引导男生对S小姐付出。

当然一些话术可以引导这个男生对S小姐有更多的投资（包括时间投资和物质投资），但毕竟不是长久之计。如果S小姐还想和这个男生在一起的话，一定要意识到接下来自己在这段感情里也会像现在一样处于被动地位，她将会对这段感情有更高的需求感，会比一般的女孩在感情里付出得更多。

NO6 一个女孩子在网上认识了一个男生，刚见了两次，已经聊天很久了。见面后彼此印象很好，他说他有一种相见恨晚的感觉，其实她也一样。他约她第二天中午吃饭，说要跟她一起喝喝酒、聊聊天。她说，吃饭可以，喝酒就免了。他就不高兴，说她跟客户喝酒就行，跟他喝酒就不行。

Ayawawa点评

★如果我是这个男生，我知道你和客户一起吃饭的时候喝酒，和我一起吃饭的时候却不喝酒，我也会不高兴。所以你要让对方知道，你和客户在一起的时候也是不喝酒的。

最佳话术：我和客户在一起的时候也不喝酒，我们老板也知道，只是在遇到一大群同事都在，不得不喝的情下，才会喝一点。我单独和男孩子出去，都不会喝酒的。如果我单独和客户一起吃饭，肯定也不会喝。

NO7 女孩遇上了已婚男，对她照顾之余经常说："从见到你的那一刻开始，我的生命就充满遗憾，因为老婆的编制只有一个。"

Ayawawa点评

★已婚男对女孩说的是典型的短择话术，如果女孩想说得难听一点让对方死心的话，可以说："你现在自杀去投胎，没准儿下辈子可以投胎到一个一夫多妻制的国家，实现你的愿望。"如果女孩不想得罪已婚男，可以说："真的吗？那你老婆知道这件事情吗？"把对方的家人牵扯进来，他就会知道你不想和已婚男产生任何一点关系。

NO8 大男和芳芳还在暧昧期。聊天的时候，大男问芳芳："你以后会查男朋友的岗吗？如果发现他背叛你，你会怎么办？"

Ayawawa点评

★这是女孩需要表明底线的时候。

第一个问题实话实说就好。如果芳芳会查男朋友的岗，就说会查；如果芳芳不会查男朋友的岗，就说不会查。第二个问题是大男在试探芳芳，芳芳在这种时刻一定要摆出自己的底线，那就是如果发现对方背叛后马上分手，大男会因为芳芳的坚定对出轨这件事情有所忌惮。

NO9 读者Amigo提问：我一直很喜欢我大学的一个学长，他长得阳光、帅气，但他一直不知道我喜欢他，也不认识我，我怎样搭讪才能让他注意到我又不反感我呢？

Ayawawa建议

★以小学妹的身份去接近学长最合适了，通过和他讨教他比较拿手的问题的方式和他建立联系，是一个不错的选择。

最佳话术：学长，我是×××级的学妹，我有一个问题不是很懂，听说你在这方面比较拿手，所以来请教你，你能给我五分钟的时间吗？

NO10　读者四四小姐提问：娃娃姐，遇到心仪的男生，第一反应就是想知道他是不是单身，可是跟他不熟，也没什么共同的朋友，怎么才能知道这一重要情报呢？

Ayawawa建议

★你可以请他帮一个小忙，在他帮完你之后，你用表示感谢的理由送他一个明显是女性才会用的东西，同时和他说“这是送给嫂子的”或者送他一对情侣才会用的东西，和他说“这是送给你和嫂子的”。如果对方是单身的话，他就会告诉你他是单身；如果他收下的话，那就说明他已经有女朋友了。

NO11　读者方敏提问：男神是直男，每次我想让他体贴我一下，我一般会说：“下班的时候能载我一起回家吗？如果顺路的话。”“能帮我带一份米肠吗？如果方便的话。”结果他每一次都忽略我的请求。请问要如何跟他提要求，他才能把我的话当回事？

Ayawawa建议

★你和你的男神表达的意思是：如果顺路的话，你能不能载我回家，以及如果方便的话，能不能帮我带一份米肠。如果对方确实“不方便”“不顺路”，那么你肯定得不到你想要的结果了。其实你真正想要的是，希望对方顺路带你回家和对方给你带一份米肠，不是吗？只有你直接表达自己想要的东西的时候，对方才会给你。

最佳话术：下班的时候可以载我一起回去吗？我知道可能对你而言会有一点不方便，但是能不能满足我的这个小小愿望。当然如果你实在不方便的话，我也能理解。

NO12　读者小邱提问：娃娃姐，第一次相亲的时候应该跟对方聊什么才不至于冷场？上一次相亲，对方是一个很能说的人，我一直听他说，间隙的时候也会给一些回应，但他说我的性格太内向，跟介绍人说和我聊不到一起。其实我是一个很外向的人……

Ayawawa建议

★网上有一篇《答完36道题后爱上你》的文章，里面的很多问题都可以在相亲的时候向对方提问，让对话变得有意思起来。建议你找一下这篇文章，从里面挑选一些问题作为相亲的时候的话题，有了话题相亲就不会冷场了。不过，你现在遇到的情有可能不是你的性格太内向，对

方和你聊不到一起去，而是他见了你之后不喜欢你，所以用“性格太内向”这句话作为托词拒绝你。

NO13 读者索米亚提问：相了几次亲，对方总会问“你之前交过几个男朋友”，这个要怎么回答?

Ayawawa建议

★我们不建议女孩子在恋情中说谎，所以如果你交往的男朋友的数量不多，可以和对方实话实话。如果你交往的男朋友数量很多，你可以和对方说：“你是担心我现在没有处理好和前男友之间的关系吗？如果是这样的话，你不用担心，我已经做好了开始一段新恋情的心理准备，并且我和我的前男友已经没有任何来往了。”

NO14　读者萨米提问：对方经常会问跟前任是怎么分手的，初次见面，不想直接回答得那么具体，可以用什么方法绕开，或者看似回答却不会为自己以后造成什么不良的影响呢？

Ayawawa建议

★对方问出这样的问题其实并不是想知道你们两个人是因为什么分手的，而是想知道过去的恋情会不会影响到现在的恋情，你和对方说你们两个人是因为性格不合分手的就可以了。“性格不合”这句话表达了两个意思，第一个意思是我和前任并不合适，所以我们分开，并且因为不合适以后也不会在一起了；第二个意思是说你对于这方面其实并不太想多讲，识趣的人听到你这样的回答就知道你是一个有分寸的女孩子，能够处理好过去的感情，也就不会追问了。

NO15　读者田晓提问：对相亲的男生心存好感，如何有技巧地表达才能让对方了解又不会觉得有太多压力？

Ayawawa建议

★在这种情下，需要把对他的好感弱化。

最佳话术：“我觉得你是那种大多数女孩子都会喜欢的男生”或者“我觉得你是那种很受女生欢迎的男生”。

NO16　读者蒋小涵提问：当相亲对象问你是不是处女时，应该怎么回答？

Ayawawa建议

★在对方冒犯你的情下，不用正面回答对方的问题，通过回答让对方知道这个问题冒犯你了就可以了。

最佳话术：不是啊，我是白羊。

NO17　读者小喵提问：相亲时男方对女方有一些好感，但好感度也不是特别强烈，女生要说什么才能吸引他的兴趣呢？

Ayawawa建议

★表达自己的渠道有很多种，如果你们两个人是相亲认识的话，可以利用好介绍人这个角色，你可以和介绍人说“我觉得他很特别”，比直接向他表达好感效果更好。

NO18　蔡蔡和建伟是一对小情侣，男方大大咧咧，不太注意形象，穿衣很邋遢。蔡蔡劝说无效，丢下了一句：“你和你爸一样不爱干净。”建伟就生气了：“我衣服这么脏，还不是因为你不帮我洗。”蔡蔡满脸不屑：“我赚钱多，凭什么帮你洗？！”

Ayawawa建议

★既然蔡蔡觉得自己赚钱多，喜欢赚钱比自己多的男孩子，为什么要和赚钱没有自己多的建伟在一起呢？

既然他们两个人的关系已经形成，就说明蔡蔡贪图了建伟身上其他方面的东西，比如体贴、细心。现在一段关系形成了，蔡蔡还挑三拣四天天说建伟这里不好那里不好，那就是在促使这段关系走向分手。一个女孩子对男孩子说这样的话就好像一个男孩子对女孩子说“我就是想睡你，从来没有想过娶你”一样，不管用什么话术都没办法挽回，即使两个人结婚了，对方心里也会对这件事情有疙瘩。所以对于这样的话，最好的应对办法就是千万不要说出口。

NO19 小古和男友吵架，都会说：“当初那么多人追我，我怎么就选了你呢？××一直很喜欢我，早知道我还不如跟他了。”

Ayawawa建议

★女孩子在感情里千万不要说这样的话，这就是爆PU，会对两个人的关系产生非常大的影响。不过在这里，我可以教教男孩子如果听到这样的话该怎么应对。

最佳话术：这说明你是一个判断力有问题的人，一个判断力有问题的人得到一个判断力有问题的结果不是很正常吗？有什么好奇怪的。

NO20 男朋友在结婚前给苏苏打预防针说：“男人都是好色的，哪个男人单身的时候不找小姐，我要是想干，能让你发现？因为我爱你，我有你了，就不会那样做。”

Ayawawa点评

★他之所以和你这样说，很可能是因为他之前对其他的女孩子说过

这样的话，他说这样的话已经在践踏你的自尊了，这时你要表达出对他的信任，让他因为产生愧疚感而不敢找小姐，或者找了小姐也会对你进行补偿。

最佳话术：可是，老公你在我心里是一个很特别的人，一个和其他男人不一样的人，我觉得就算全天下的男人都做坏事的话，你也不会做坏事的，你说对吗？

NO21 交往不久的男朋友问：“难道我就没有竞争对手吗？怎么没见别的男生追过你？”

Ayawawa点评

★男朋友和你说这种话是觉得你的MV有一点低，在这种情下，只要表达出来“也有其他人喜欢我，但是我只喜欢你”的意思就好了。

最佳话术：因为只想和你在一起，所以我对其他男生都绝缘了，对他们都冷冰冰的。

NO22　女生家里催婚，男方可能觉得有压力，经常会说一些负面情绪的话：“我现在还什么都没有，要不等我成功了再结婚？”“要不你找个病入膏肓的有钱老男人吧，等他死了继承遗产，再回来找我。”

Ayawawa点评

★如果说女方想和男方结婚，男方这样说的话，那就让他宽心就好了，可以和他说：“我们两个人在一起，什么都会有的，而且一段两个人一起打拼的生活也很不错啊。”

如果女方对物质本身有比较高的要求，那就不是话术可以解决的问题了。

NO23 一个男人犯错，女生厉声咆哮：“你怎么能这么对我呢？太过分了，我从来没有遇到过像你这么差劲的男人……”

Ayawawa点评

★这也是属于女孩子绝对不能说出口的话，说了就会将两个人的关系引导向分手。我可以教一下男生遇到这样的情要怎么应对。

最佳话术：这说明你见过的男人还是太少，现在你不就遇到我了吗？你能怎么办呢？

NO24 有一个女孩，跟男友马上要结婚了，男友却问她：“如果结婚以后我发生什么意外突然去世了，你会不会再嫁？”

Ayawawa点评

★男友之所以会说出这样的话是因为女孩子的PU太高了，他觉得这段关系不是很稳固，希望能通过“问”的方式，确认女孩子对这段关系的忠诚。我们可以想一下，如果现在是你问你的男朋友：“如果结婚以后我发生什么意外突然去世了，你会再娶吗？”你希望男孩子怎么回答？这个回答就是男友现在想要的答案。

最佳话术：“你死了我也不想活了，怎么会再嫁呢？”

NO25　读者付洋：一个特别熟的男生突然表白，应该怎么拒绝？我们太熟了，不忍心那么伤他，而且我也委婉地暗示过他好多次我们不合适，他还是跟我表明心意了，可我真的不喜欢他……

Ayawawa建议

★拒绝对方的要点是，即使你真的看不上对方，也要想办法让他觉得你因为没办法和他在一起而觉得很遗憾。如果对方觉得自己是被抛弃、被打败的那一方，就会因为雄性本能而一直缠着你，或者憎恨你，甚至报复你。

最佳话术：我太重视我们这段友谊了，爱情有可能会分手，而友谊永远不会分手，我不愿意我们的友情变成可以分开的感情。

NO26　读者杰西卡提问：和前男友分开已有一段时间，但他总以从前的东西在我家（实际上已经没有了）为由来骚扰我，因为他爸妈跟我爸妈是一个单位的，家长也不好说什么，我也不能太撕破脸，可是我要怎么说才能让他知道我的态度呢？

Ayawawa建议

★在这种情下，把家长搬出来是不错的选择。

最佳话术：你经常过来找我这件事情，虽然我父母没有说什么，但是其实他们已经表现出很不开心的样子了。我估计我们的父母是不想两个家庭撕破脸的，我也不想因为我们两个人的状影响我们两家的关系，所以我们还是尽量减少来往，好吗？

NO27　读者薇薇提问：我们在一起时，他赚得少，衣食住行基本上都是我在照顾他。分手前他曾跟我说想让我送他一台非常贵的游戏机，我答应了，但是没过多久我们就分开了。分开了以后，他还每天给我打电话要游戏机，说是我之前答应过他的……

Ayawawa建议

★希望你能分清楚你的男朋友来找你是以游戏机为借口想和你产生一点联系，还是真的想要这台游戏机。如果他是想要这台游戏机的话，也许只是想在你这里占一点物质上的便宜，那么你可以和他说：“我们已

经不在一起了，现在要我承担这台游戏机我也觉得非常吃力。我给你出一台游戏机分期付款的首付，剩下的钱你去分期付款购买，好吗？”如果他是想以游戏机为借口和你产生一点联系，那么直接拉黑他就好了。

NO28　结婚三年，孩子已经一岁半。男方出轨，他找女方摊牌，并且说：“你是个好母亲吗？如果是，那你就忍着呗。”

Ayawawa点评

★这是一个女方MV下跌导致男方出轨的典型案例，并且男方说的话有一定的报复心理，说明女方很有可能之前爆过PU。在这种情下，女方应该硬气一点，可以和男方说：“一个好母亲应该给自己的孩子创造一个良好的家庭环境，一个没有父亲的家庭环境也比一个父亲出轨的家庭环境强。”然后努力提升MV，不然的话，在这段关系中，你会一直受到这种待遇。

NO29　读者尤莉莉喜欢狗提问：和前男友是同学，有一次在同学会上遇到，他当着所有同学的面儿说我是蠢货，请问我应该完全忽视他还是要回骂过去？

Ayawawa建议

★遇到重遇前男友时，对方给自己添堵的情一定要反击。

最佳话术：对他说：“对啊，我曾经很蠢啊，但是我现在不蠢了。”然后意味深长地看着他笑。

NO30　女生和男生很相爱，但婆婆一直不同意他们在一起。初次见面，婆婆也没撕破脸公然表示反对，而是说：“我是很开明的，他和谁好上我肯定不管。当然，既然他和你好上我不管，他要是和别人好上我肯定也不会管。他还小，你能不能一直吸引住他，你自己权衡。结婚的话，我出首付，剩下你们自己攒。我儿子赚钱能力不强，你要多担待了。要是分了希望好聚好散，孩子我们肯定养的。”

Ayawawa点评

★女方高攀男方才会导致这样的情发生，女方除了低眉顺眼外别无他法。

最佳话术：长辈说的话都是对的，我和他很相爱，我会用时间来证明我们两个人的感情的。

NO31　小婉和男友相识一年多，正准备结婚的事情。婆婆平时待她不错，但每次跟她独处时都会说：“我儿子从小就是被家里人宠着长大的，一点家务都不会让他做，一点剩饭也不曾让他吃。”婆婆平时喜欢看家庭伦理剧，每次演到夫妻吵架闹矛盾，她就会说：“两口子过日子，男

人大过天，如果女人能多忍忍，家里就不会有那么多矛盾了。”

Ayawawa点评

★在这种情下要看婆婆是怎么做的，如果婆婆自己就是一个很能忍的人，那么这样的家庭，小婉嫁进去之后不会太幸福的，因为婆婆会处处用自己的标准要求小婉。如果婆婆只是在口头上对小婉有要求，那么哄哄婆婆，这件事就过去了。

最佳话术：阿姨，我觉得你和叔叔相处得就挺好的，你能教教我吗？以后也要多向你们学习。

NO32　晶晶跟老公结婚一年多，平时不管买什么都会惦记着婆婆。可是给婆婆买东西，便宜了她会说：“价格这么便宜，质量能好吗？这么便宜的东西我可不敢买。”贵了她又会说：“怎么买这么贵的？我年轻的时候可不敢这么花钱。”

Ayawawa点评

★和婆婆之间如果没有出现原则性的问题就不要较真了，如果是说一两句话可以解决的事情，用说一两句话的方式解决就好。

最佳话术：“我们也是心疼妈妈，您这么大年纪，为我们奔波劳累了这么多年，也到了该享享清福的时候，带孩子的事情，就不辛苦您了。”如果对方坚持的话，可以继续说：“妈，我是好心好意心疼您，想让您多休息，您却不领情。”

NO33　　　茗茗结婚第二天，婆婆就提出让她把工资卡上交，并且说：“你们年轻人哪里懂得持家？一家人要想过好日子，还得我们当老的帮忙把持着。”

Ayawawa点评

★家庭财政归谁管的问题属于原则性问题，一定要硬气。

最佳话术：可以温柔地对婆婆说：“您年轻的时候，家里的钱也是交给老人把持的吗？”

[1] 僧帽猴：猴子的一种，因头部的颜色酷似僧帽而得名。

[2] 赋予效应：指当个人一旦拥有某种物品时，他对该物品价值的评价要比未拥有之前大大增加。

版权信息

男人真相

作　　者：薛好大

出 版 人：刘清华

责任编辑：薛　健　刘诗哲

特约策划：张应娜

特约编辑：谢晓梅

封面设计：吕彦秋

本书由中南博集天卷文化传媒有限公司授权亚马逊全球范围发行



目录

版权信息
自序 男人，让你欲罢不能
Chapter 1 乖，男人的心思你别猜
01.别告诉我你懂男人
02.直男的怪品味
03.男人梦，英雄梦
04.我比金秀贤，只差一点点
05.貌美胸大，不如刀塔
06.直男天生怕麻烦
07.他不是你的王子
08.好兄弟，一辈子
09.出轨这事儿
10.有些真相宁愿看不到
11.先救你还是先救妈
12.雄性侦察机
Chapter 2 中华男儿多奇葩，不信我来扒一扒
01.暧昧有毒
02.十二星座的男人
03.来自星星的理工男
04.一言难尽凤凰男
05.青春很短暂，远离抠门男
06.轴货招人烦，有女也有男
07.找了一个他，后面有个妈
08.包子配狗，天长地久
09.打打男文青的脸
10.愿少女之心与你同在
Chapter 3 男人这样表现时，你要小心啦
01.男人的潜台词
02.不爱在心口难开
03.你一追，他就跑
04.男人谎言实录
05.如果一个男人在你面前流泪
06.认错识男人
07.民间女“FBI”反出轨大全
08.出轨男的告白
Chapter 4 挑男人挑什么
01.稳妥的幸福
02.大叔的心计
03.滚床单，你准备好了吗？
04.郎君虽如意，也要男闺密
05.泡菜剧里刮起的暖男风

06.姐弟恋，有风险
07.向他的前女友致敬
08.已婚男人的味道
09.遭遇渣男
10.这个世界对得起你
Chapter 5 男人最吃这一套
01.女人要哄，男人要捧
02.女人爱哭，男人怕输
03.正确的聊天法则
04.正确的吵架方式
05.备胎的逆袭
06.男人近视眼，心机看不穿
07.男人都爱女汉子
08.舌尖上的男人心
09.我有病，你有药
Chapter 6 疑“男”杂症专区
01.不作死就不会死
02.赔钱货没有春天
03.到底要不要秀恩爱？
04.没有性的爱情，只能算交情
05.女人是男人的情商培训基地
06.男人为什么不想结婚？
07.你可长点儿心吧
08.砒霜还是蜜糖？总要自己去尝
09.谈爱情就见外了
10.我不是教你使诈
11.有一种病叫直男癌
12.即使很有爱，也要饭岛爱
13.一片真情，换回假货
附录 薛好大精彩语录

自序　男人，让你欲罢不能

不记得从什么时候开始，女网友们愿意把自己的情感经历和我分享。为什么用“分享”这个词？

首先，我不是情感专家，情感专家是这个世界上最不应该存在的职业，因为任何一段感情都不可能在指导下完成，也无须指导，就像任何一个正常的成年人都不需要把尿一样。

其次，关于她们遇到的苦恼和困惑，其实她们心里都有一个答案，只不过那个答案是当事人最不愿意面对，也最难面对的。情绪总需要通过倾诉来排解，最好找个无关紧要的陌生人，我，便成了比较理想的对象。

几年下来，看尽了人情冷暖，于是，我决定写本书给她们，一本由男人来写男人的书。这本书没有高深的理论，也无意于揭穿什么，更不想贬低男人去迎合某些人的口味，它只是试图用一些人的亲身经历，对男人做出一份说明。

真相未必是美好的，但也不都是可怕的，男人这种生物也有他的可爱之处。希望这本揭示男人共性和特点的小书，可以让那些依然迷茫的女生清楚地了解自己适合与哪种男人共度今生，让那些坠入爱河的女生避开暗礁险滩，更好地与男人相处。

如果碰巧做到了，我会开心一阵子。

男人和女人相处，在某种程度上和游戏是一样的。感官刺激、新奇、技术含量缺一不可，并且要有一定的难度系数。以上条件的级别越高，男人迷恋你的时间越长。试想一下，如果你只是一款连连看的话，几天也就腻了。

Chapter 1　乖，男人的心思你别猜

01.别告诉我你懂男人

午后的咖啡馆，阳光慵懒而适意，坐在对面的女生，优雅、大方，像从陈逸飞的油画里走出来的一般。

我问她：“你期待什么样的男人？”她下意识地撩了撩头发，把身子坐直，喃喃道：“温柔、善良，不揭穿我的口是心非，包容我的任性，我高兴的时候陪我一起高兴，我不高兴的时候哄我高兴。当然，经济基础是必不可少的。我期待的爱情，要从根本上提高生活品质……”

“那么你觉得男人需要的是什么？”我接着问。她眉头轻轻上扬，眼睛里闪过一丝轻蔑的光：“你们男人，最需要的不就是床上那十五分钟吗？当然，有的还不到十五分钟。”

恕我直言，很多女性，尤其是有姿色的女性，认为男人是只会用下半身思考的动物，所以根本不屑于去了解他们，这是很危险的。除去那些极端的单身主义者，大部分女性还是会选择和男人相伴终老。即便是一部家用电器，也要看懂使用说明书吧？如果女人愿意用打扮自己百分之一的时间去认真了解男人，世界将会美好很多。

当一个男人对你说，他只想一心一意对你好，不图任何回报，对不起，他是骗你的，没有不期待回报的付出。所以，当你希望从男人那里得到一些东西时，你首先要了解他需要什么。简单地说，男人需要的是被认可、被尊重，心爱的女人觉得离开他就不能活，包括在床上。

没错，男人就是这样虚荣地行走在世间。对于当下恶劣的环境来说，男人的主宰地位日趋尴尬，女人在各方面来势汹汹，男人的压力越来越大，用两句诗可以形容：男人三十两不堪，求生不易死不甘。即便如此，社会和家庭的重任依然由男人来承担，女人要想得到关爱与呵护，首先要表现出你对男人的需要。

如果你理直气壮地说：“离开男人我一样活得很好。”我只能夸你是当代女雷锋，把所有福利都留给别人，所有问题都自己扛。很多女同胞会天天求神拜佛希望你这样的人越多越好，这样一来，男人就可以由她们随意挑选了。另外，当男人发现你根本不需要他，他就会自然而然地用对待男人的方式来对待你。有些女人总是纳闷为什么没有人追求自己，很简单，哪个直男愿意去搞自己的同类呢？

接下来我想告诉你，世界上没有完美先生。男人就像运动鞋，不论多么名贵，是哪种品牌，穿久了都是会臭的，懒惰、拖拉、自大，这些

是男人的共性。没有人会蠢到让一台洗衣机既会洗衣服又会做饭还能拖地，对待男人也应该有这样的态度。帅气富有的可能花心，诚实善良的可能缺乏情趣，愿意花很多时间陪你的可能没本事赚钱……当然，如果一个男人在你面前表现得过于完美，那么结论只有一个，他是装的。

需要一个什么样的男人，其实只有你自己知道，不要轻易听从他人的意见，尤其是闺密的意见。然而，针对网络上流行的看脸的坏风气，我希望女同胞们还是要以教养和性情来区分男人的高下。一副好皮相能满足你的虚荣心，让你觉得甜蜜，但最后往往是甜到忧伤。赋有教养和真性情，意味着不会轻易放纵自己，也会以文明的方式对待异性，这样的男人用起来安全系数高，不会经常漏电电着你。

说到底，男人不能简单地以好坏来划分，也不能笼统地分出类别，只有在相处的过程中去摸索他的性能。但是有一点你必须承认，不论什么样的男人，对于美好事物的追求，都有着终其一生的执着和专一。你看，不管是十八岁还是八十岁，男人都喜欢年轻貌美的姑娘，服不服？

02.直男的怪品味

说到直男的怪品味，相信每个有恋爱经历的女性都可以如数家珍地列举出一堆。无论南北地域存在怎样的差异，无论他们受教育的程度如何，脱下袜子自己先闻一闻再扔到女朋友面前，绝对可以排进直男怪品味的前三名。

我认识一个上海姑娘，长得又瘦又高，家里条件一般，属于在KTV唱歌唱得晚了或者在夜店玩得晚了因为没车回去而必须待个通宵等到天亮那种。她很坦然地说她交男朋友一定要交有钱的，年纪什么的都无所谓。朋友介绍了个ABC给她，离异，个子矮，其他都很好。他们很快就在一起了，男人很体贴，也舍得给她花钱。有一次一起K歌她喝多了哭着对我说要和男人分手。我问："为什么呢？他不是很符合你的择偶标准吗？"一开始她不好意思说，散局后她发信息告诉我说每次男人和她XXOO都逼她闻自己腋下，而他有严重的狐臭。看完那条短信，我好几天吃饭都不香。

豆瓣上有个著名的帖子，也是女人们吐槽男人的怪品味。有个女生说男人喜欢一边XXOO一边大喊："打倒日本帝国主义，钓鱼岛是中国的！"另一个则说男朋友是开淘宝店的，所以在床上的口头禅是："不包邮，不包邮，就是不包邮！"

当然，以上说的只是特例，并非所有直男都是如此。我不知道养成这些怪品味是出于何种心理和生理原因，只是很多女生因此崩溃到不行。直男的怪品味多数体现在不会挑选礼物和毫无审美情趣。有个女生告诉我男朋友送的生日礼物是一把马桶刷，原因是生气吵架时女生总是赌气去刷马桶，所以男生给她选了一把比较好用的，气得她又刷了一晚

上马桶。

另外我想说的是，有些看似好的习惯其实也很危险。我有个朋友，每次出门都会愉快地给女生拎包，并不仅限于女朋友。久而久之，他成了朋友圈里绅士的典范。因为正在写这本书，我便跑去和他聊，他说：“你知道我此生最大的遗憾是什么吗？就是不能单独背着女款包包出现在大庭广众之下，所以只好帮女人背……”妈呀，我好像突然明白了什么不得了的事。

没错，直男就是能在当季流行女装里选中最丑那一款的人，就是在上街之前为你的衣着搭配给出最差建议的人，就是挑选礼物时雷爆你小心脏的人。是不是每天要原谅一千次才能愉快地玩耍？面对他们的怪品味，你不能鄙视、不能发脾气，只能假装娇嗔说“你好讨厌啊”，其实内心已经在磨刀了对不对？

但是，他们也是可以保护你的人、逗你开心的人、为你们共同的美好生活努力打拼的人、带给你性高潮的人……除了与他们和解，还能怎么样呢？

03.男人梦，英雄梦

小时候，每当父母发生争执，男孩总会奋不顾身地站在妈妈前面，手里抓着坦克玩具，叫嚣着要保护妈妈。我想，这大概就是男人最原始的英雄主义吧。你也一定遇见过这么一个小男孩，嘴里喊着“冲啊”，骑着小三轮车，想要拯救全世界。

长大后，男孩发现，自己并不是每次都能考到全班第一，内裤外穿也不会飞，也不再是三五个小伙伴中的老大，连喜欢的女孩都不会看自己一眼。不过没关系，这些都不会磨灭掉男人心里要做英雄的梦想。他们会在网络游戏中找成就感，喝酒买醉摔几个啤酒瓶子就当是炸了地球，边看片儿边意淫暗恋的女孩就当是得到了。

我们从未忘记自己是超人，只是我们换了阵地。

没错，男孩追到了自己喜欢的女生，就会想方设法在女生面前展示自己，健硕的肌肉也好，三五句诗词也罢，都要拿出来秀一把。就像女生打扮是为了让男生觉得自己美，男生只想被夸很屌，无论是谁。或许你会说，男人的英雄主义无非就是虚荣。对，和女人虚荣的不同之处在于，他们希望自己是个大英雄，在公司里能力一流，可以满足女人的各种心愿；在孩子面前高大伟岸；就连在床上他也要做超人，哪怕是秒射高手，也要追着你问爽不爽。

基于这种与生俱来的英雄梦，男人慢慢学会在女人面前将一件事夸大，一米六九的身高，一定要说到一米七二才觉得不那么惨；四千五买的戒指送给你一定会说五千，他认为多说五百听起来更牛×；无非是和

大学同学吵架，一定要说成自己单挑好几个才觉得是条汉子。你听他讲当年的英雄事迹，多数是“想当初如何如何，只不过现在老了”，一番“当年撒尿飙过界，如今撒尿滴湿鞋”的感慨。另外，在你面前说只谈过两个女友，而好兄弟如果说自己泡过三十个妹子，他一定要说自己泡过三十五个压倒对方，不管有没有。男人的英雄主义就是这么奇怪，和你朝思暮想的拥有半个首尔、能空间移动的都敏俊差好远对吧？别忘了，那个男人来自星星，本土的英雄，就这样，惨了点儿。

而有时候，男人的英雄梦真是简单到好笑，他们只想努力一点儿，买八十平米的房子已经很紧张了，还是咬咬牙买个一百平米的给你做婚房；陪你去海外度个蜜月，满足你“面朝大海，春暖花开”的梦想；在你婆婆那儿说你又勤快又贤惠，回来默默地洗袜子想着你大姨妈来不能碰凉水；在大雨滂沱的时候出现在你身边，为你撑伞……其实他们只想让你觉得，其他的男人，都配不上你。

当然，他的双手不能够挡住即将滑下悬崖的汽车，也不能像哆啦A梦一样从口袋里变出魔法满足你的愿望。或许他还在职场上挣扎，没有车，也没有房，可是只要身边有一个可以抚慰他的人，他就每天都会像充足了电一样，斗志满满。

男人有时候蠢笨，也会像孩子似的经常犯错，可他们愿意穿越崇山峻岭，消灭妖魔鬼怪，只是为了成为女人心目中的大英雄。

04.我比金秀贤，只差一点点

请跟着我大声念：“世界上没有一个男人会承认自己很丑！”

经常会有女性网友来问我：“为什么很多男人明明长得丑，却总是自信满满？”每次面对这样的问题，我都下意识地照一照镜子。说实话，男人天生只对女性的容貌敏感，他们的眼睛在观察女性时，简直是一架高倍率显微镜，一丝一毫的瑕疵都不会放过。而对男性的容貌，他们只有一种感觉——都差不多。就拿红极一时的都教授来说，很多男人都会觉得：“我只是比他矮那么一点点，胖那么一点点，呵呵，其实差不多嘛。”

中国有一句俗话，叫作“男无丑相”。大抵意思是说，男人的外表并不重要，内在的素养和能力才是衡量高下的标准。道理是这个道理，可我还是怀疑，这一定是当初哪个相貌丑陋的男人想出来的自我安慰的话。由此可见，从古至今，男人都是善于自欺欺人的，他们始终不会承认，自己其实，真的很丑。

微博上曾经有人发起过一个活动：对参加高考的同学说一句话。有位高人说的是：“同学们，这是你们最后一次拼自己的实力，以后都要看脸了。”评论里哭声一片。这个观点或许有点儿偏激，但相貌的重要性自不必多说，长得好看自然处处占便宜，虽然很多人不愿意承认这一点。

你瞧，如果把韩剧里都教授那张脸换成王宝强，你们还会熬成熊猫眼去追这部剧吗？

好了，外貌协会其实真的不太好，诚实善良、相貌平平的男子抱得美人归的实例太多太多。我也知道，大多数女同胞要的是你可以丑，但是你要很温柔。很抱歉，我必须把真相告诉你，一般不温柔的男子都是很丑的，并且这个丑字后面往往紧跟着另一个字——穷！我曾经有这样一位朋友，收入少得可怜，相貌也“谦虚”得可怜，他把每一次相亲失败都归咎于女人嫌自己没钱，久而久之，他得出一个结论，天下的女人都是势利眼。我说：“你有没有觉得别人是嫌你长得不好，没法带出去见朋友呢？”他非常坚定地回答：“不可能！林志颖也没比我好看到哪儿去啊！”你看，男人的虚荣心就是这样奇特，因为穷可能是暂时的，而丑，却是一辈子的。

当然，成熟机敏的女性自然不会太在意男人的相貌，更不可能去诋毁或者嘲笑，她们知道这是雷区。男人可以接受你选择一个比自己有钱有能力的人，而如果你选择另一个男人只是因为他高大帅气，你就将永远被钉在肤浅、浮夸的耻辱柱上。这是为什么呢？因为在直男的世界观里，男人的外表根本不具备竞争价值。

看到这里，有些女同胞会说：“原来男人如此脆弱不堪。”在相貌这件事上，男人一样会玻璃心，一碰就碎，只是表现得不那么直接。就像大多数女性都会幻想和高大帅气的男神相伴终老，最后的归宿却是一个丑胖矬。只能说，人最难面对的就是自己，最认识不清的也是自己。承认自己的不足和缺陷，需要非凡的勇气，真的很难做到。比如说我吧，刚才对着镜子照了半天，觉得我比金秀贤，真的就只差一点点。

05.貌美胸大，不如刀塔

好久没有蘑菇小姐的音信，大概是恋爱了。专情的女孩在谈恋爱时总是会无视很多信息，开始不和一些人联络，这也是好事。令我难忘的是她和前任分手的故事，原因简单俗套，男朋友迷恋一款网络游戏，叫作刀塔。其实男生爱玩网游原本不足为奇，然而蘑菇小姐的前男友却痴迷到了人神共愤的地步，上厕所的时间都腾不出来，身边放一个矿泉水瓶，接尿。

蘑菇小姐对我说分手的原因是看不起他用的是娃哈哈，而自己期待的男人起码要用脉动。当时我乐得一口水全喷在电脑屏幕上，心里却明白，她真正的忧伤，是自己的魅力竟然不如刀塔。

我知道，最令女生难以接受的，就是爱人心中有了其他比自己更重要的东西。如果是移情别恋，那么另当别论，但情敌偏偏是一款网络游戏，你无法和它理论、竞争，但它又鬼魅般地存在着。最要命的是，它可以让男人陶醉、痴迷、欲仙欲死。一旦上瘾，就算你穿着比基尼在他

面前晃悠，他也视你如空气；你和他说话，要等半个小时才有回应；XXOO的时候，他还挂念着自己的部落。这他妈怎能不让人抓狂？

恕我直言，男人和女人相处，在某种程度上和游戏是一样的。感官刺激、新奇、技术含量缺一不可，并且要有一定的难度系数。以上条件的级别越高，男人迷恋你的时间越长。试想一下，如果你只是一款连连看的话，几天也就腻了。

提升魅力让男人保持对自己的新鲜感，这点很难，也会被众多女权主义者诋毁，老娘凭什么那么在乎你？和你的游戏过一辈子去吧！如果你真的视男人如粪土，自然不会来听我叨叨。如果我是知心情感专家，我一定会告诉你："何必斤斤计较，拿自己和一款游戏相比，难道不是自贬身价吗？"NO（不）！当然要比，而且要比赢它！

我举双手双脚支持在爱情中有任何不爽都要说出来，刀塔霸占了你的男人，难道不应该奋力争夺一番吗？告诉男人，你很不爽，你很介意，约法三章，每天玩刀塔的时间绝对不能比跟你玩的时间长。另外，也可以开展一些床上以外的、两个人共同协作的活动。

当然，如果想让一个男人时刻视你如初见，我只能说你病得不轻，即使你有全智贤的颜，看多了也是要烦的。韩剧里那些天天你侬我侬的场景如果搬到现实中来，只会让人恶心。有些经历的人都知道，维系感情的不是新鲜感，而是打败一点一滴的消磨。总之，男人与生俱来的猎奇心态是无法改变的，迷恋刀塔，总比迷恋另外的女人强很多。

所以，虽然你貌美胸大，也不能幻想一个男人会天天对你说情话；虽然你貌美胸大，也不要幻想一个男人会因此戒掉刀塔。

06.直男天生怕麻烦

表姐参加完前男友的婚礼，回来哭得稀里哗啦。我向来不赞成参加前任的婚礼，当一个男人变成了前任，即使他当上美国总统也和你毫无关系，更何况是婚礼这种事，去了简直是自取其辱。不过她非要去受刺激，拦也拦不住。

她对我说："他给新娘买的钻戒和当年送我的是同款呢，说明他还是放不下我吧？"我气得差点儿一口血喷出来。恋爱这么多年还是不懂男人。他哪里是放不下你？根本就是怕麻烦。买一个同款的，只是图省事。

除了天生受虐型体质的文艺男青年之外，差不多所有的直男处理感情问题的原则都是简捷、方便。在恋爱中男的都是粗线条，所以才会造成得到了就不珍惜的种种误会，而所有的女人一旦恋爱就都会变成幻想家。比如一夜温存之后，男人想的是赶紧起床上班，这时候女人会想："他会不会因此不再珍惜我？怎么连个好评都不给？"并且迅速脑补

一百个始乱终弃的故事，顿时变得伤感起来。如果男人走过来亲亲抱抱有再战一场的意思，女人又会想：“是要把老娘当成性工具吗？团购是不是？”

在感情里女人想得太多，男人想得太少，于是怨怼和矛盾就来了。你发一条信息，说：“亲爱的，如果忙就不要回了。”其实内心的独白是：“再忙也要回啊！”但男人看到以后就真的不回了。结果你等了一下午憋了一肚子火，男人却不知道你生气的点在哪里，他会说：“不是你让我不要回的吗？”所以，女人永远都在抱怨男人不懂自己，男人永远都在抱怨女人太麻烦。

怎么办？运用上帝赐给女人的独特法宝——撒娇。男人对女人撒娇这种事是永远不会烦的，娇嗔地告诉他“人家其实想和你说话嘛，又怕你嫌烦”。对的，就像教小孩子那样。每一个聪明的女人都是一所好学校，她们不仅教会男人怎么跟自己相处，甚至教会他们如何爱自己。

另外，很多年轻的女人都喜欢考验男人，用她们的话说，是想知道对方到底爱不爱自己，说白了就是不断给男人制造一些小麻烦。我的朋友默默就是这样一个作天作地的公主病患者，在某个冬天的深夜，她对男人说：

“老公，我想吃泡面。”

“我给你煮去。”

“我不想吃咱家那个牌子的。”

“那我出去买。”

“煮完家里全是泡面味儿，难闻死了。”

“那我泡好了给你拿回来。”

“凉了不好吃。”

“那咱们出去吃。”

“外面太冷，我又懒得穿那么多下楼。”

“你到底想怎么着？”

“想吃泡面……”

为什么女人都在感叹好男人去哪儿了？都被作天作地的女人逼死了呀。好了，开个玩笑。在我看来，好的爱情不是波涛汹涌，而是细水长流。所谓真爱不用考验，真儿不用化验，即使你很想知道对方是不是爱你，也不能总去试探底线。其实撒娇和作只有一步之遥，用得恰到好处

是幸福，用过了是孤独。

总的来说，直男怕麻烦超过怕死，更不用说去体会你的内心戏，如果在这一点上对男人期望过高，你只会把自己憋到内伤。我知道很多女生在爱一个人时会花很多心思，比如每次见面都会精心打扮自己，每次拨出电话都需要鼓足勇气，甚至连一条寥寥几个字的信息，都是写好了又默默删掉反复很多次才完成的。付出了十分的爱，却只收获了两三分，免不了要失落和惆怅。我说出很多男人的真相并不是要你看透男人，而是希望你与男人和解。

一段能够长久的感情要具备很多条件，必不可少的物质、彼此的真诚，最关键的是都习惯了同一种生活方式。要留住男人的心就要让他把你当成一种习惯，离开你换一个人从头开始，也很麻烦。

07.他不是你的王子

写这篇文章之前，我一直拿不定主意应该站在什么角度，因为我尚未走遍世界，很多稀奇古怪的事情都还不知晓，对于敏感群体，更不敢妄下结论。但我始终知道一点，有些寄居在夹缝中的人需要关注和爱，男同性恋者位列其中。而至于为何这一群体会出现在这本书中，首先是因为他们也是男人，其次是因为，你爱上一个男人，他可能属于这个群体，而你面对的竞争对手，也有可能属于这个群体。

曾经有位姑娘发私信给我，提及自己的经历。男友又高又帅，女孩各方面条件一般，两人在一起很多年，男孩始终没有带她参加任何社交活动，她甚至不曾接触他的朋友，更奇怪的是，男孩从没有对她的身体产生过兴趣。当我经过她的允许把这条私信发出来时，评论里一片鬼哭狼嚎，是的，所有人都猜到她男友是同性恋，除了她。这个男人和她交朋友，大概是为了跟家人有个交代。亲爱的读者，不要被童话和韩剧冲昏头脑，盼望着有个样貌出众的男孩驾着马车，为灰姑娘穿上美丽的水晶鞋。他或许的确是个王子，可惜他爱的不是女人。

或许是迫于家庭的压力，特别是在中国的传统观念里，娶妻生子是男人的责任，是必须去做的，是家人不被三姑六婆甚至居委会大妈取笑的众多原因之一。再者，并不是这个群体里所有的人都愿意公开承认，因为闲话是最大的苦恼。

我想，资讯如此发达，你应该多少有一点儿能力去甄别表露明显的娘炮，但是对表露不那么明显的，恐怕还并不能分辨清楚吧。直男没有工夫陪你看韩剧，只会踢完足球回来丢给你臭袜子，也没耐心鉴别你哪款衣服好看，商场是最让他们头疼的地方。而多数男同很在意自己的仪容，他们会在出门前和你一样挑选合适的衣服。他们紧跟时尚，愿意花很大精力把生活打造得精致细腻。他们还会在你们开话题会议的时候凑过来听八卦，看感人的电影并用细腻的文字记录爱情和生活。他们甚至

做得一手好菜，并且锻炼直男们懒得努力争取的腹肌和翘臀。不要觉得他们奇怪，他们和你们女人一样，有虚荣心，需要性感，需要通过外貌吸引别人的眼球。如果不是因为世俗的眼光，他们中的许多人一定会把热裤穿得比你都性感。

不得不说，他们中某些出色的人令直男都自叹不如，当然也有不少人集男人和女人的缺点于一身，争强好胜、爱耍脾气、虚荣物质、贪图享乐、斤斤计较、嘴碎八卦。我想，他们中那些有上进心、羞耻心并且诚实善良的人，一定会被这个世界接受。喜欢男人并没有错，可如果打着喜欢女人的幌子行骗婚之实，恐怕就真的不配爱任何人。

言归正传，对于还没有找到男朋友的女孩子，我只想告诉你们，对手很强大，也很脆弱，请擦亮眼睛对骗婚的男同说不，也请对那些优质善良的男同给予应有的尊重和包容。当然，你更应该面对的现实是，这个世界上有一部分优质的男人，是属于男人的。

08.好兄弟，一辈子

很多妹子都有这样的苦恼：男人这种进化不完善的动物是怎么主宰世界的啊？其他的先不说，老娘给他洗衣服做饭陪他上床，以后还要给他生孩子，可他对那些所谓的兄弟比对我还好，有时候甚至会牺牲自己的利益去成全别人。要是这样那都去找男人好了，还找女人干吗？

在这里我要遗憾地告诉你，没有几个男人会像女人一样用生命去谈恋爱。也就是说，很少有男人会把爱情放在首位。很多女人在恋爱中会产生种种不满，主要原因是对男人期望过高。女人一旦陷入爱情，就会主动放弃很多社交，男人却很难做到。这样的不对等让女人在很多时候觉得受到了冷落：我可以放弃和闺密逛街陪你上床，为什么你就不能少和狐朋狗友喝几次酒，好好陪我呢？

作为在社会上打拼的男人，自然会有必不可少的交际和应酬，俗话说一个好汉三个帮，朋友当然很重要。其实男人的爱好除了床上那事要和女人配合，其他更多的是和朋友一起完成的。就拿世界杯来说，如果女人毫无兴趣，很多男人更愿意找几个朋友一起看。喝酒玩车讨论国家大事这些都是只属于男人的话题，再说谁都会有几个撒尿和泥一起长大的好兄弟，那种感情是女人无法体会的。

余秋雨老师说过的最正确的一句话就是，男人过了三十岁，都是在为朋友活着。这可能会让很多女人失望，为什么不是为女人活着？可真相就是如此。男人在事业有了一定基础后，各种人情往来自然会增多。在女人看来男人有很多无用的交际，可男人并不这么认为，因为不知道什么时候，那个人就用得上。如果是多年的好兄弟那就更不用说了，一旦有事，简直要两肋插刀。于是就有了那句话：兄弟如手足，女人如衣服。谁伤我的手足，我就让他没衣服可穿。

真正的知己好友是很难得的，有时候穷尽一生也遇不到几个。男人与男人之间的感情也有很多佳话流传，所谓士为知己者死，荆轲刺秦王、专诸刺王僚、桃园三结义说的都是男人之间的义气。好兄弟是一辈子的，当然，也可能是一被子。

女人大可不必因为男人对兄弟过于殷勤而吃醋，更不能经常诋毁他的好兄弟。看不起他的朋友，就等于在某种程度上否定了他的人生，男人在这方面是很容易玻璃心的。其实男女都一样，如果男人经常当面诋毁你的闺密，肯定也会引起你的反感。

成熟理智的男人自然会平衡好女人和兄弟之间的关系，过于偏向兄弟，会招来女人的不满；过于偏向女人，则会落个重色轻友的名声。当然，如果男人愿意带你进入自己的社交圈，而你也很乐意和他的兄弟们打成一片，那就是两全其美的好事了。

09.出轨这事儿

终于要聊这个尴尬而又时髦的话题了。

首先澄清一个由来已久的误会。网络上随处可见各种女人控诉男人出轨的故事，文笔犀利，剧情狗血，峰回路转，如泣如诉，堪称字字血、声声泪。强烈的代入感让很多女人感同身受，所以评论里更是哭声一片、骂声一片。这造成了一种错觉：出轨，是男人的专利。

你！们！真！的！够！了！我不是想为男人狡辩，只要不是用脚丫子想问题的人就应该知道，出轨是单方面无法完成的。怎么，你还没听懂吗？也就是说，有多少出轨的男人，就有多少出轨的女人。即使排除一批单身女性甘愿充当小三，再排除一批女性在不知情的状况下被小三，有伴侣的女人主动出轨，也占有很大比例。

有句话说男人来自火星，女人来自金星，言下之意就是男人和女人对事物的看法和思维方式有着本质的不同。对待另一半出轨这件事，女人是要通过倾诉来发泄的，以前是找居委会大妈，或者找男人单位的领导，有的干脆在电线杆子上贴小广告。现在有了网络，不用找电线杆子那么费劲，可以匿名发帖，以电脑为俎、键盘为刀，把负心汉杀个一遍又一遍。中国男人出轨的狗血故事，如果打印出来，简直比《四库全书》还多一库。为什么很少见到女人出轨的故事呢？因为男人遇到这种事，多数是不会讲出来的，戴着绿帽子走街串巷，让天下人知道别的男人睡了自己的女人，简直比死还难过。

虽然对出轨深恶痛绝，有相当一部分女人在一哭二闹三上吊之后，还是放不下这个冤家，依然会拿着旧船票上那条破船。而男人虽然不会到处倾诉，但面对女人出轨，多数都会宣判死刑，一段感情就此结束。这是男女思维的另一个不同之处，也印证了那句老话：说狠话，爽一下；做狠事，爽一世。

为什么男人觉得自己出轨没什么大不了，却不能原谅女人出轨？说白了，男人出轨是射出，而女人出轨是纳入，一想到这里，男人就会有一种本能的厌恶感。从感情上来说，男人是可以把性和爱分开的，对一个女人有感情，并不妨碍他和另一个女人上床，或许他真的只是想换换口味，对那个女人毫无感情可言。而女人则是需要一定的感情作为前戏才能发展到上床的，所以女人一旦出轨，就意味着爱上了另一个人，这对于男人来说是更加无法面对的。

于是有人会说，男人是多么自私和任性啊。单就出轨这一点来讲，是这样的。这种来自亲身体验的感悟，导致男人一旦知道女人出轨，基本没有回旋的余地。当然随着女人越来越强势，有个别男人也会选择忍气吞声，只是他们内心还是经常会黯然神伤，觉得自己当了王八。憋久了自然会有些心理扭曲，有的干脆直接ED[1] 。

有趣的是，很多女人喜欢把男人出轨的责任推给另外那个女人，比如男人出轨完全是因为骚狐狸勾引，比如她就是为了得到男人的钱……所以正房找小三掐架的戏码到处上演。如果对方的姿色不佳，罩杯也不如自己，那简直就找到了最佳攻击点：好歹你也找个差不多的，找个大丑逼停机坪来恶心人是吗？在攻击另一个女人时其实内心已经原谅这个男人了，只是心有不甘，要过过嘴瘾。很多女人都不了解，男人出轨不是选美，有时候真的只是想换换口味，就像总在一家饭馆吃饭，即使味道再美，也难免会惦记另一种味道。在这种时候只要是个女人，活的，就可以了。如果真找了个比你貌美胸大的问题就严重了，他可能不仅仅是出轨，是要换人。

其实无须去分析男人出轨到底是出于什么样的心理，在精虫上脑的状态下男人只是需要发泄，等发泄完后才可以进行理性的思考。也不用去反思你们的感情到底出了什么问题，你需要面对的问题只有一个：你还要不要和这个男人继续？

爱情任重道远，不是每个男人都能做到在中途不开小差看看风景，所以男人出轨这种事，就像天要下雨娘要嫁人，不是一定能预防或者控制的，不让你遇上，需要一点儿运气。

[1]Erectile Dysfunction，即勃起功能障碍。

10.有些真相宁愿看不到

电影《西西里岛的美丽传说》中有个桥段，儿子偷窥少妇后回家手淫被老妈发现，挨了顿胖揍，于是父亲决定带他去寻找妓院。电影以战争为背景，在那种生死在须臾之间的状态下，父亲的举动让人有一种难言的哀伤。

当然，这篇文章的主题不是父爱。就目前的形势来看，买春不仅有损私德，并且违法。它可以将一个男人牢牢地钉在耻辱柱上，也可以使

一段感情终结甚至使一个家庭破裂。所以在男女之间，买春是个禁忌的话题。

男人的大脑受下半身支配，至少在买春这一点上是成立的。买春大体分为两种，一种出于个人爱好，另一种出于爱面子，在同伴的怂恿下半推半就。我们有句极具魔力的话是“来都来了”，既然都来了，不办事以后怎么做兄弟？

不论有哪些客观理由，男人都无法否认自己是可以把性和爱分开的动物。买春的男人把买春当成发泄，和在路边吃快餐出于同一种心态，因为在那种场合下可以随心所欲、毫无顾忌。

正在我写这篇文章的时候，传来了明星黄海波嫖娼被捕的新闻。出人意料的是网上响起一片力挺之声。一个未婚的男明星，不祸害良家妇女，不玩弄女演员，花自己的钱解决基本的生理需求，怎么了？更何况据知情人士透露，黄老师出手大方，工作时间又短，简直是业界良心了好吗？看到女网友们有这样高的“觉悟”，我不知该哭还是该笑。可毕竟这是在网上，大家怀着的是一种娱乐的心态。如果真是自家男人造了这个孽，谁遇上都得掀桌。

买春，作为一种地下交易，除了极少数的人会回头光顾，一般都是事后永不相见。曾经有位我很尊重的长者在昏黄的灯光下语重心长地对我说：“小伙子，有些事，到死那天也不能让老婆知道。”我揣测，这里面一定包括买春。

有个哥们儿去上海出差，接待方带他去散心。女朋友突然打来电话查岗，服务的小姐看他有些慌张，迅速从身边的篮子里拿出一个小录音机，打开是马路上车来车往的声音。他立刻就反应过来了，接起电话：“喂，亲爱的，在车里呢，刚谈完事，一会儿到了酒店再打给你哦……”

所以女同胞们既要相信一个男人是爱你的，也不要天真地以为他一定不会因此去买春，费尽心思追查，真相往往是你最不愿意看到的。事实上，我们无法预料男人会不会去买春，但我知道，翻身的屌丝更容易去买春。一个女人，无论如何都无法补偿他年轻时因为矮穷矬被拒绝带来的心理创伤，在有点儿钱的时候，他终于可以捞本了。你不必惊讶他为什么会找一个又丑又胖的失足妇女，他那是在报仇呢。

我曾经看过一个国外的报道，一对两地分居的夫妇，妻子给丈夫寄去一盒避孕套，并且在信中说：“如果实在憋不住，可以去那种地方解决，但是请一定戴套。”当然，这是在国外，我国妇女多数还没有开放到这种程度，但是仔细想来，买春的男人比玩弄女人感情的渣男危害性还是要小一点儿。

11.先救你还是先救妈

情人节那天，有个哥们儿半夜跑到我家来说要借宿一晚。在这样一个浪漫佳节，跑到一个男人家里是什么意思？笔者认真审问了他五分钟，结果证明是我想太多，他对笔者没有特别的想法，只是借宿，因为和女人闹翻了。

相较于烂俗的情人节吵架剧情，这位仁兄的遭遇有些特别。他还算是个浪漫的人，尽管结婚一年多了，还是一大早就去花店给老婆订百合。当天恰好是自己妈妈的农历生日，于是他也给妈妈订了一束。

花店的员工去送花，小区有门禁没办法进去，打电话让朋友太太下楼取。女人看到送花的车筐里两束百合紧靠在一起，上面都写着“王先生”，不同的是名字后面备注着“A”和“B”。老婆顿时觉得里面有蹊跷，花店员工拿出其中的A递给她。

她问：“请问这两束花是一个人订的吗？”

花店员工：“对，同一个人。”

女人：“那能告诉我这另一束是送给谁的吗？”

花店员工真是业界良心，摇头说：“抱歉，这是客人的私人信息，我们不方便透露。”说完骑上车就走了。

女人打电话去问，男人正好在开会，不方便接。女人越想越不对劲儿。晚饭也没做，花扯得稀烂，就等男人回家大闹一场。

吵架内容是：“那个狐狸精是谁？那个王先生B是谁？那个B是谁的B？”朋友被问得一头雾水，哪有什么狐狸精和B？猛然想到今天给自己妈也订了一束花当生日礼物，马上解释，可老婆并没完：“凭什么你妈要过两次生日？并且她那一束插了一枝香水百合，我这个全是粉的，你妈果然比我重要。”又哭又闹，说什么也哄不好，闹到最后男人干脆掀桌走人。一个本来应该美好的情人节，就这样泡汤了。

“是我重要还是你妈重要？”个人觉得还是不要探究这种人生终极话题为好。又回到那个烂俗的问题：“我和你妈同时掉进河里，你先救谁？”“当然是先救不会游泳那个。”“那要是都不会游泳呢？”如果再这么问下去，我保证你会被男人和婆婆一起推进河里。

女人总是想在爱人那里证实自己的重要性，可这种事是不需要证实的。一个给了自己生命，陪伴自己度过青少年时代；另一个是人生伴侣，要陪伴自己度过后半生。面对同等重要的两个女人，真的说不清谁更重要一些。

俗话说，婆媳是天生的敌人。如果有人告诉你她和婆婆好得像亲生母女一样，那一定是装出来的。一个女人用几年时间教会一个男人穿裤子，你用几分钟就把它脱掉了，你觉得她会对你视同己出吗？对立是必

然的，但千万不要在男人面前表现出来，如果你硬要把他生命中另一个最重要的女人当成死敌，要在婆媳大战之中角逐一番，那么我只好默默地为你点支蜡烛。这样做无非是孤立自己，你的男人很快会和婆婆结成攻守同盟，你同时拥有两个对手，你觉得哪一方更有胜算？

不是我危言耸听，因为婆媳关系导致家庭破裂的例子并不罕见。我只能说好男人是婆媳关系的润滑剂，并不是两头传话的长舌男。而机智的女人肯定不会和婆婆针锋相对，只会对男人软硬兼施，更不会愚蠢到要和婆婆比谁重要，即使证明了你最重要又能怎样呢？要知道，不论在哪种环境里，老大总是最容易被干掉。

12.雄性侦察机

有位电视台的朋友，之前一直负责幕后工作，有次一档直播节目的主持人突然生病缺席，她现场救火临时顶替了一期。没想到的是那一期节目收视率大增，台里的领导也大加赞许，让她作为正式的主持人出镜。那档节目渐渐成了热门，她自己也红了起来。金子总是会发光的，然而成功之后，麻烦也尾随而至。

有次她约我去一家偏僻的餐馆吃饭，饭桌上她说出了自己的苦恼。原来在幕后工作，和男朋友相处得很融洽。自从红了以后，各种应酬总是不能避免，男友开始变得多疑、暴躁。每天都要查岗，回家还要检查每一条微信、每一通电话，总觉得女人随时会离开自己。让人崩溃的是，后来发展到跟踪，无论怎么解释都不能打消他的疑虑，也是让人心塞。她很看重这段感情，也确实没有做过任何对不起男友的事，可男友的状态实在让人无法接受。

很多女人在男人有了一定的地位和财富之后都会产生危机感。俗话说，升官、发财、换老婆是成功男人的三部曲。所以女人为了捍卫自己的地位，不惜变成一架敏感的侦察机。其实这种危机感，男人也是一样存在的，男人会说“我宁肯卖血也不愿意让女人出去受苦”，事实上有些人也真正做到了。可一旦女人在事业上比自己成功，他们的失落和自卑感就来了。女人比自己能挣钱、更有地位，意味着自己在家庭中的主宰地位即将不保，意味着她可能会看不起自己。总之存在着种种变数，所以男人也要变成侦察机了。与其说是在捍卫一段感情，不如说是在努力寻找女人对不起自己的证据。

事实上这位朋友的感情状况已经陷入一种可怕的循环，她越来越红，男友会越来越自卑，如果不中个千万大奖什么的，看来是无法弥补这种心理落差了。我似乎已经看到他们的结局，只是不能当面说出来。当男人陷入失落、猜忌的情绪无法自拔，他们会比女人更加可怕，会轻易发怒，看一切都不顺眼，一个不经意的玩笑都会戳伤他的玻璃心，其实分开对彼此都是一种解脱。

好的感情是，无论双方从事什么职业、有着什么样的社会地位，彼此都是平等的。可真正做到这样非常不容易。当女人处处都压过自己一头，男人得心大成什么样儿才能看淡啊？如果垂垂老矣也就忍了，偏偏是血气方刚的年纪，一方面不能认，另一方面又怕失去，说到底还是那点儿可怜的自尊心在作祟。都知道爱情不需要考验，可偏偏还是忍不住要做侦察机，对方真做了对不起自己的事，还是因为猜疑让对方彻底寒心，两种结果都是糟糕的。

男人丧失自信的可怕程度不亚于阳痿。无论你怎样放低自己去迁就忍让，女人比自己强的事实都会像铁一般摆在男人眼前。所以对于成功女性而言，与其回家天天面对一架雄性侦察机，不如找个温柔体贴的小男人过得舒坦。

如果你不小心遭遇了一个渣男，我会哀你不幸，劝你尽早离开并且总结教训。

如果遭遇两个以上，我会怒你不争，想要摇着肩膀把你骂醒。

如果你总是和同一个渣男纠缠不休，那我只好祝你们天长地久了。

Chapter 2　中华男儿多奇葩，不信我来扒一扒

01.暧昧有毒

暧昧反过来念就是没爱，请朗诵一百遍。

如果用最简单粗暴的办法来划分，男人大致可以分为三种：食肉型、食草型和情圣型。情圣型就是所谓的男神了，比如吴彦祖。

现实生活中的食肉男如饿狼般存在，他们的嗅觉异常灵敏，快速检索着城市里的每一对胸脯和每一双大腿，时刻像打了鸡血，以最低的成本，最大程度地获取猎物，坦率直接到你想打他。他们不谈未来只求当下，有时候连饭钱都省了，直奔主题。

食草男则像来自另一个星球的物种。他们多数帅气，衣着得体，谈吐幽默，优雅地穿行在大街小巷之间。他们是这个世界上真正的过客，热衷于社交，却不会在任何一个女人那里做过多停留。当你想抓住他们时，他们总会巧妙地闪躲，好像学过类似乾坤大挪移的武功。

我的朋友小羽就是这种风一样的男子。他的手机里存有几百号年轻女子的电话，每天都和这些准爱人甜蜜温存，礼貌地道早安晚安，宝贝来宝贝去，然而对方一旦要动真格的，他就会迅速地将关系冷却，然后又重新燃起暧昧之火。就这样发乎于情，止乎于礼，百花丛中过，片叶不沾身。

我一度怀疑他是天生的性无能，至少也是ED患者。他的说法是在茫茫人海中，彼此温暖一下就够了，再进一步就会伤到对方，也会伤到自己。我擦，文艺青年的世界好难懂，谈一场普通的恋爱会死吗？

我的另一个朋友小艾，不幸成了这许多准爱人中的一朵，但她坚定地认为自己是小羽的女朋友，至少是女一号。我说：“既然是女朋友，那你们肯定亲热过吧？”她说：“我们一定会上床，但又不知道什么时候上床，这才是最好的时光。”大姐，再过些年你都更年期了，好时光还有多少？

关于暧昧，每个人都有不同的体验。

文艺青年说：“与其说喜欢眼前的他，还不如说喜欢的是想象中的他。也许喜欢怀念你，多于看见你；也许喜欢想象你，多于得到你。”

普通青年说：“最惨的是暧昧着暧昧着，你心里已经默默认定了这个人，每天很开心，最后发现，对方消失，自己备了一手好胎，没地儿说理去。”

二逼青年说："在别人看来你端着一盆牛粪，你自己却闻得陶醉。"

在我看来，暧昧是最不可靠的关系，沉浸在暧昧之中的人最容易陷入这样的纠结：你不敢确定他想不想要你，但你觉得他是想要你的；你不敢和其他人交往，怕他因此就不想要你了；你怀疑他也没那么想要你，试着放弃，又发现他其实还是想要你的。你就这样在要与不要之间纠结，欲罢不能，慢慢老去。

这算是爱情吗？当然不是，因为你根本找不到相爱的证据。很多女生都中了暧昧的毒，结果是伤到深处无人倾诉，就像小艾无论怎样执拗地认为小羽是爱着她的，最后得到的一句话无非是："不要等我。"

懂得爱，更要懂得尊重。这种尊重，是果断而不是暧昧。明明不能给，却让对方抱有幻想，其实是一种玩弄，透着卑鄙下作的味道。

02.十二星座的男人

金牛座

金牛男的执着建立在经济实惠的基础上，所以他们会在讨价还价到后半夜后，自己回家解决。

摩羯座

摩羯男做出任何逆天的举动都不奇怪，和他们交往你必须随时准备好人生观崩溃。

水瓶座

水瓶男每次说出"我爱你"三个字时，心中的独白都是："你个笨蛋，居然会相信这种玩意儿。"如果你有个水瓶座的前男友，那简直就是冤魂缠身，他会在你快忘记他时出现，在你觉得他对你余情未了时果断消失。顺利摆脱了水瓶前男友，"妈妈再也不用担心你的学习"。

双子座

双子男是喜欢玩双手互搏的纠结型体质，一面想死，一面给自己烧纸。和他们谈恋爱简直是人生一大挑战，因为你会感觉是在和两个男人谈恋爱。

天秤座

每个天秤男都觉得自己是一头优雅的绅士，穿成西餐厅服务员那样在市场上还一毛钱菜价的基本都是他们。如果在床上表现得一塌糊涂，他们会把责任推给房间的颜色不搭或者背景音乐太差。

射手座

射手男是每个团队里的拖后腿大王，他们永远不会得抑郁症，却时刻让旁人起杀心。射手男是跟人私奔都会忘记带路费那一类，他们虽然擅长移情别恋，却总会不小心翻出前女友的内衣被现任抓包。

白羊座

白羊男永远不懂什么叫量力而行，他们毫无节操地认为自己是一夜七次郎。做他们的女人你要时刻注意，因为跟送快递的小伙多说几句他都会奓毛。

天蝎座

每个天蝎男都是一架优秀的战斗机，不过别高兴得太早，他们会规定好你今晚扮演小护士还是小秘书，你每分每秒都逃不脱他们的掌控。不要指望他们能守住秘密，分手后，你的一切都会成为他们的谈资。

巨蟹座

所有的巨蟹男都是婚姻困难户，他们最适合父母包办婚姻。巨蟹男宁肯单身一辈子，也不敢向心爱的人表白。

狮子座

说狮子座像婶儿一样存在着是不错的，他们虽然不断为周围的人提供笑柄，却依然坚信自己的实力可以改变世界。所以在一家公司里干的时间最长、职位没有变动的基本都是狮子男。

双鱼座

双鱼男觉得这个世界上不会有人懂他，虽然看起来脾气很好、有礼貌，但心里瞧得起的人不多。他们的内心里住着小恶魔，没有底线，所有的刺激都想尝试。另外，和双鱼男谈恋爱的女生注意了，他会比你先哭。

处女座

其他星座男人的缺点，处女座男人全都具备。

朋友，以上你看到的所有文字都是我瞎编的，我根本不懂也不相信星座。为什么男人自己不相信却愿意找相信星座的女人呢？因为她们比较好“骗”。

03.来自星星的理工男

朋友，你想了解另一个世界吗？你想知道蠢萌系单线思维生物是怎样在地球上存活的吗？你想体验纯理性带来的快感吗？请找一个理工科的男朋友。先来看一些用户体验：

A女："和男友爱爱的中途他突然停了下来，我以为他今天很累，问他怎么了，他说他刚想到下午教授在PPT上的一道题好像算错了，然后我就目睹他裸体在桌前拿出纸笔奋笔疾书了起来。"

B女："跟他一起看《神探伽利略》，看到最精彩处福山叔扶着眼镜以帅到不行的姿态在凶手家墙上写了一墙的计算公式时，他居然按了暂停键，说：'等等，让我看看公式写得对不对……'"

C女："跟男人吃凉拌木耳，蘸酱里有辣根（芥末），他使劲儿搅了搅说'尝尝'。我不吃辣，但不好意思说，就蘸了一点儿，结果呛得眼泪哗哗的。他夹起一个木耳，蘸了好多辣根放进嘴里，边嚼边说：'辣根有味道的主要元素是烯丙硫氰酸，你必须保证它有足够的氧气发生反应，像这样……'他边嚼边张着嘴，'才不会被辣到。'我怎么会喜欢他？"

D女："我问他对冷战怎么看，他说：'是苏美冷战吗？你问的问题很专业……'"

理工男的世界是不是很难懂？难懂就对了。他们是一群以研究的态度对待世界和感情的生物，不解风情，只有理性。这种人有时候会令你大起杀心，比如有个妹子在交往一周年时问男友今天是什么重要的日子，男友高兴地说："今天有一件重大的事，宇宙背景微波辐射被南极的望远镜观测到了。"

相比于文科男，理工男缺少的是浪漫、幻想、四十五度角仰望星空的姿态……他们不太懂得怎样讨女人欢心，只会告诉你喜欢一个人时身体发生的物理反应。这种和女生形成巨大反差的思维方式往往会收获很多令人意想不到的美好，这就是传说中的反差萌。有位女生就曾经告诉我，她对理科生男朋友说想过六一儿童节，男生说："那送你一只喜羊羊吧。"她故作生气说："你连我喜欢什么都不知道！"第二天早上，男友小心翼翼地问她："你是不是喜欢哆啦A梦？我昨晚统计了你所有的微博、人人和朋友圈，哆啦A梦出现了六次，长颈鹿三次，皮卡丘两次，猴子两次，小熊维尼一次……"

理工男也具备很多优势，他们是活GPS，你不必担心迷路；他们是智能百科全书，能解答你的十万个为什么；他们会在看电视剧时帮你通过人物特征预测剧情，在商场促销时帮你算出如何花最少的钱买到最需要的东西。当然，比较麻烦的是，吵架的时候，理工男会像报告数据一样指出你的错误和他的理由，并且分条整理，再来个总结，让你无可辩驳，以及打麻将时，他们居然能算出牌概率！

当然，也有人吐槽理工男多数只懂得生存而不懂得生活，性格沉闷、情商不高也是他们的总体缺陷。理工男也有自己的苦恼，有个男生

就来向我吐苦水，有次和一个萌妹子吃饭，聊到自己最近的实验，妹子说：“你们那儿有很多兔子吧？好可爱，它们有多大啊？”他回答说：“2.0kg至3.0kg。”那次约会以后，萌妹子就再也没联系过他……

04.一言难尽凤凰男

“凤凰男”这个概念最早来自于网络论坛，特指那些出身贫寒、背负着家族无限期望从山沟里飞出来的雄性凤凰。一大批城市女性用自己的血泪教训现身说法，使得凤凰男这一族群迅速被妖魔化，这种明显带有优越感和歧视的诟病散布开来，不免伤及无辜，造成一竿子打死一船人的局面。那么，凤凰男到底怎么样？

先说缺点。无数人吐槽过凤凰男落后的大家庭观念，嫁给他，等于嫁给他全家。作为一个家族的荣耀，自然要承担更多的责任，这是很多农村家庭固有的观念。经济上的付出是基本条件，这是感恩与回报。凤凰男最怕背负翻身忘本的骂名，即使在城市中活得捉襟见肘，在老家人面前，也要表现得慷慨大方，否则你就是白眼狼。

另外，与农村无法割舍的各种联系，造成了和凤凰男相处的种种尴尬。老家的亲戚来串门，理所当然要住在家里，生活卫生习惯的巨大差异被城市女性们视如洪水猛兽。一开始都好面子憋着不说，可是三番五次下来，不勤换衣服、不爱洗澡、随地扔果皮这些在农村人看来再正常不过的事让城市女性崩溃、抓狂，找男人理论，他会告诉你：“这是我大舅，比我妈还大，上大学他给我掏过学费。”这个理由天经地义，令你无法反驳，如果连这一点都不能包容，你就是个不贤惠的女人。好吧，忍忍得了，可接着要来的还有二舅、三舅、四舅……

从自身来说，很多凤凰男是自卑与自负的结合体。他们对于苦难有着深刻的体验，所以他们中的一些人会对社会产生强烈的不满，认为这个社会欠他们太多，所以他们一边仇恨拥有财富的人，另一边又对财富有着近似变态的渴望。

在感情里，极端的大男子主义也是部分凤凰男被诟病的一大特点。在他们的意识里，女人从根本上是依附男人而存在的，所以女人伺候男人、生孩子是天经地义的。你必须以他的母亲为榜样，做一个不要工资的保姆和生殖工具，如果有丝毫懈怠，不仅是他，连他们全家都不答应。

说完了缺点，再说优点。凤凰男经历了种种艰苦，更容易养成坚忍的性格和良好的责任心，这对于当下日渐松散的两性关系来说，显得尤为可贵。凤凰男中的很大一部分人秉承了诚实善良的品质，他们积极上进，在各个城市的角落打拼，希望城市里有容纳自己的一方天地，也期待着一份简单美好的爱情。比起那些养尊处优的公子少爷，他们更懂得关心体贴别人。

总的来说，凤凰男有优有劣，要规避风险，就自己擦亮双眼，找出优质的那只去嫁。

05.青春很短暂，远离抠门男

好朋友小丽最近遭遇分手，男人分手当晚在同居的出租屋里向她求欢，被拒绝后愤然离去，带走了自己的衣物、生活用具（牙膏、牙刷等），包括半盒没用的杜蕾斯。

都说分手时可以看清一个人的真面目，这对于小丽来说未必全是坏事。后来我才知道他们在一起的时候所有的开销都是AA制。估计看到这里有很多女同胞已经坐不住了，没错，她的男朋友是个名副其实的抠门男，你看，连分手了都想免费再来一次。

我想说“抠”这种特质其实和经济状况、收入多寡毫无关系，它与生俱来，如影随形，并且能相伴一生。这不禁令我想起另一个朋友——大伟。

据我所知，大伟的身家早就超过了九位数，家中有豪车有别墅。然而他十二岁的女儿每天坐公交车下学。重点不在这里，女儿每次都是坐四站地下车，那里正好有个公用电话亭，然后女儿会在那里拨打家里的电话，响三下后挂断，这是接头暗号。于是，他知道女儿放学了，开车去那里接，那用来打电话的一块钱硬币可以用一个学期……我实在是想把这种做法理解成低调，或者是贯彻艰苦朴素的优良传统，但是十分抱歉，我做不到。

以上两个故事，是让你更好地认清抠门男，抠和精打细算有着本质的区别。抠门男对自己很大方，可不愿意在所谓的爱人身上多花一分钱，在他们的意识中，找女朋友就是找一个免费的保姆兼性伴侣。当然，如果你慷慨大方，他们是很乐意你倒贴的。

抠门男的另一个特点是，钱包很紧，裤裆很松。他们恨不得全世界所有的东西都是免费的，包括上床。他们不会放过任何一个免费滚床单的机会。所以没有稳定伴侣的抠门男，无一例外，最喜欢干的事就是假装喝多了给认识的女性打电话倾诉衷肠，希望对方能顿生怜悯之心，他们好趁机下手。如果你稀里糊涂跟他们滚了床单，千万不要幻想他们会因为和你发生关系而负责，退路人家早就想好了：“妈的，昨晚喝多了，实在对不起，其实我们不合适。”

对付抠门男其实很简单，就是不给他们留任何退路和机会。他不埋单，你也不埋单；他想借上厕所尿遁，你直接说“埋单后你爱尿多久尿多久”；他打电话说喝多了要和你聊聊，你告诉他赶紧洗洗睡吧，千万不要一时心软。要知道，对一个抠门男说不，相当于消灭了一千只蟑螂，功莫大焉。

说正经的，如果一个男人肯为你花钱，不一定是因为爱你；如果不肯为你花钱，那一定是不爱你。脱离物质的爱情是一盘散沙，过于计较物质的爱情就是连沙都没有。知道了这些，如果你还是坚持要和一个连买避孕套都要AA的人谈恋爱，那我只能在心里说：“呵呵，活该。”

06.轴货招人烦，有女也有男

在《迎男而上》里我已经说过，自古男人怕轴女。其实男人轴起来比女人更可怕，女人充其量祸害一个男人，但是轴男危害的是社会甚至全人类。不过我相信世界上的轴货终将灭亡，因为他们总有一天会进化到不肯吃饭而去吃屎，我的同事王刺猬就是这样的人。

王刺猬其实不叫刺猬，因为他活得像只刺猬，由此得名。刺猬老家在农村，大学毕业后留在北京工作，年纪不大，固执，偏激，超级敏感，满肚子不合时宜。他有句名言：“我没有观点，我只是反对你的观点。”公司里其他男同事升职，他觉得是他们在背后给老板送了礼；如果是女同事升职，那就一定是和老板睡了。所以公司里很少有人愿意和他聊天。

另外，“农村人”在王刺猬那里是绝对的敏感词，连《动物世界》都是在影射农村贫穷。只要有人提到“农村人”这三个字，他就认定是不怀好意地在讽刺他，连在微博上说也不行，只要看见就会跑去骂，不管对方是谁，也不管认不认识。

王刺猬也有喜欢的女孩，追了一个多月，战绩不佳。约看电影、约吃饭，对方一律拒绝。刺猬不甘心，每天下班都在女孩的写字楼下等，后来发展到偷偷跟踪，吓得人家打了110。我劝他放弃算了，他的回答是：“我那么喜欢她，她凭什么不喜欢我？”之后很长一段时间，他不断打电话去骚扰女孩，弄得女孩几次找上门来投诉。我说：“刺猬你这又是唱的哪一出？”他说：“反正她也不喜欢我，恶心恶心她也是好的。”

像王刺猬这样的人很多，我把他们统称为轴货。轴货不分男女，他们的症状是相同的：拧巴、较劲儿，坚持用自己的思维去揣度人和事物。他们认为只要执着就能成事儿，到最后发现连上帝都跟自己过不去。

女同胞们，如果你找了个轴货男朋友，我只好默默为你点支蜡烛。他们往往会有一个不堪回首的童年，生活拮据或者父母离异，这会让他们觉得全世界都欠他们，由谁来还？当然是你。

另外，这种人很少有朋友，觉得所有人都在和自己作对。不仅如此，在生活中他们也是刺猬，碰不得。如果他们家不富裕，你就不能提穷人，提到穷，就是在说他们家。他们会清楚地记得为你做过的每一件事、花的每一分钱，并且会经常说出来。另外，吵架的时候，谁对谁错是一定要搞个水落石出的，不然谁也别想睡。更重要的是，他们一定要

赢，只能是他们赢。

你不要幻想自己的包容和爱心会改变一个轴货，他们的思维如同计算机一样设置了固定程式。当然，你也不要高估自己的包容心和爱心，它们坚持不了多久。其实吧，解决感情问题的方法有很多，但是最简单直接的办法我一直忍着没说。

好吧，现在告诉你们，那就是，如果遇见了轴货——换人。

07.找了一个他，后面有个妈

千万不要问男人“母亲和老婆同时掉进河里先救谁”这个问题，如果你一开始就打算和婆婆一决高下，那么别怪我没提醒你，你很有可能被老公和婆婆同时推进河里，没人救你。

这年月找个靠谱的男人不容易，首先要担心他会不会一直爱你、忠不忠心、有没有钱，日夜防小三，拴住他已经够累的了，有时候还要和他老娘拼。千万不要掉以轻心，很有可能最难搞定的，就是他这个妈。

坦率地讲，不是所有男性都会顺利地从男孩变成男人，有一部分人虽摆脱了母乳，却还抱着奶瓶；虽去掉了尿布，但还穿着开裆裤。他们就是妈宝男，尚未断奶的妈宝男大致分为三种：

一、习惯被虐型，特点：我是小羔羊，不抽我不爽

他们对母亲言听计从，事无大小，都会听从母亲的吩咐。从衣食住行，到女友标准，母亲都有自己的要求，不可违抗。他们是习惯被虐型，他们的母亲是武则天。他们没有主动权去选择自己的人生轨道，像准时准点的航班，从不允许丁点儿延误。在母亲的眼里，不守规矩就是抗旨，儿子就是脱缰的野马，就是马航MH370，丢了就找不回来。

在选择女友方面，儿子的意见永远要保留。“武则天”会一把抢过手机看着照片对你横挑鼻子竖挑眼，好不容易过了种种关卡，结婚前她恨不得先替儿子试试，看你是不是黄花大闺女，手指够不够柔软。

二、无法断奶型，特点：谁敢欺负我，我告诉我妈

他们没有真正地摆脱过父母，无论是经济还是精神层面，都没有办法彻底断奶。他们虽成了家，但还需要靠家人补助度日。他们办事毫无主见，需征求母亲的意见，他们的母亲不仅是ATM，还要帮助他们谈恋爱。

这种男人一般有较好的生活条件，也不乏富二代，他们需要向父母伸手，来满足生活方面的开销。可是，没有独立的经济，就没有独立的生活。小时候在学校里受欺负，一定是母亲出面替他们摆平。

其病情发作期多数在结婚以后，两口子吵架，男方一旦有半点儿理亏，不等你回娘家，他们早就打电话告诉自己亲妈，一把鼻涕一把泪地将你控诉。他们并不能很好地理解成家立业对他们来说是重新组建一个自己的家庭，而不是大树下的一棵小树，夫妻双方的问题与父母无关。他们不会主动征求你的意见，事无巨细都要过问母后，对于你在家中的一言一行，你的喜好和穿衣打扮，他们都会站在母亲那边数落你。你所吹的枕边风，他们马上就会吹到亲妈那里。他们是婆媳关系的传声筒和搅屎棍。

三、头文字“孝”型，特点：我妈不容易，你给我出去

这类男人的母亲在抚养孩子长大成人的过程中历经磨难，或单身，或守寡，或家贫，含辛茹苦，全力以赴，只希望儿子出人头地。这造成了一部分男人在任何时候都站在母亲一方，母亲的话是比“地球围着太阳转”还真的真理。他们以孝为挡箭牌，他们的母亲是孟母。

孝并无过错，其主要问题在于，他们把母亲的地位过分夸大，让她坐在太师椅上，你要给她捶背揉肩，备饭奉茶。你挑水，你浇园，你生火，你劈柴，自从嫁进他们家，家里所有的牲口都歇着了，光看你一人忙活。如果母亲一不小心将玻璃杯打翻扎着手，他们会认为是你没有及时地把玻璃碴儿收拾干净；如果逛街时母亲看中一件衣服嫌贵没买，他们会认为是你不舍得花钱。一旦你认为你有理要辩驳，他们就一定要把三纲五常拿出来给你念念紧箍咒。

当然，并不是每个妈宝男都像以上说的那么不堪，有轻度恋母情结的男人更懂得怎样呵护女人。不可否认，男人诚实、善良、富有爱心的好品质多数来自母亲的言传身教。如果你有幸遇到一个风度翩翩、彬彬有礼、吃饭时给你夹菜、上车时为你开门、逛街时为你拎包的男人，你首先要感谢的，是他的母亲。

08.包子配狗，天长地久

养过狗的人都知道，狗狗的坏习惯一旦养成，是很难改掉的。比如随地大小便、翻垃圾桶，即使你很生气，它摇摇尾巴蹭蹭你，下次还会再犯。渣男也有同样的习性，当他发现你底线很低时，就会肆无忌惮，反正哄哄你，你还是一样对他好。当然，这样打比方有点儿侮辱狗，因为狗对人绝对忠诚，渣男却不会。

毫无疑问，最容易和渣男纠缠不清的就是包子女，因为包子是狗的最爱，所以古人会说肉包子打狗，有去无回。什么是包子女？就是自带光环以拯救人类为己任的圣母。再具体一点儿，就是那种温顺善良、缺乏自信的姑娘，在爱情一开始的时候犹豫不决，面临破裂时又不愿舍弃，她们默默忍受各种伤害，咽下一口口老血维系着内心那点儿可怜的归属感。这种人会让旁观者落泪同时又想放火，所以统称她们为包子。

包子女的表现一般有两种，第一种是倒贴，自己经济并不见得宽裕，对自己非常小气，却要省吃俭用给男人花钱，希望这样就可以留住男人。第二种是抱着“天下男人差不多，和谁都是过”的态度，忍受男人的各种不良嗜好、劈腿甚至家庭暴力。究其根本原因，就是从小养成的不自信，不懂得拒绝，没有安全感，认为只有无条件付出才可以获得幸福。

自己是包子就别怪狗惦记，渣男最喜欢捡这样的软柿子捏。很多女生都来向我倾诉一次次原谅渣男出轨，渣男一次次再犯的遭遇，看得我很郁闷。离开他真的会死吗？或者你就那么肯定，世界上除了他，真的就没有男人要你了吗？好吧，我干脆用最简单粗暴的法则，列出五种千万不能碰的男人，供包子女们反省。

第一种，极端自卑与自负的。自卑和自负最容易造成心理扭曲，极端自卑的表现是，任何人只要离开他，比如朋友闹翻、情侣分手，必定是对方瞧不起他，背叛了他，不是嫌弃他没钱，就是嫌弃他没背景，全世界都对不起他，女人都是婊子。极端自负则是觉得全天下的女人只要能和他在一起就是前世修来的福气，所以你洗衣服做饭任劳任怨都是应该的，他给你一个好眼色，你就得感恩戴德。你要知道，一个女人是根本无法满足他的，必须要是三宫六院，所以这种男人出轨，简直是天经地义，家常便饭。

第二种，是从本质上觉得女人比男人低一等的。这种男人觉得，不论什么时候，这个世界都要以男人为中心，女人就是附属品。就连女人被强奸，也是女人穿得过于暴露造成的。和这种男人恋爱，你就是衣服，他想换就换。

第三种，万年屌丝。万年屌丝就是把屌丝做出优越感的男人。他们会因此做出很多让人不齿的事，比如不停骚扰女人、在社交平台上说各种猥亵下流的话，理由就是：反正我是屌丝。

第四种，毫无责任心的男人。这种男人会让你自己扛着煤气罐上楼，让你自己从超市拎着大包小包回家，甚至让你自己去打胎。

第五种，有吸毒等不良嗜好，并且有家庭暴力的男人。这一类型不用多说，找他们谈恋爱等于找死。

其实渣男并不仅限于这五种，还是那句话，防止渣男的最好办法就是学会果断拒绝，屏蔽、拉黑、删除所有联系方式，老死不相往来。

如果你不小心遭遇了一个渣男，我会哀你不幸，劝你尽早离开并且总结教训。

如果遭遇两个以上，我会怒你不争，想要摇着肩膀把你骂醒。

如果你总是和同一个渣男纠缠不休，那我只好祝你们天长地久了。

09.打打男文青的脸

朋友，你会因为男朋友在微博上为你征集999句祝福感动吗？

你会因为男人会写情诗崇拜得要死和他滚床单吗？

你会因为男人在草坪上点一圈蜡烛就发誓要嫁给他吗？

你会因为男人感叹怀才不遇心生怜悯觉得全世界只有你懂他吗？

如果会，那么我只好默默地为你点支蜡烛，你中了文艺男青年的毒。

文艺男青年是怎样的一群人？答曰：胸怀屠龙之术，手无缚鸡之力；觉得全世界都应该宠爱他们，又觉得全世界都辜负了他们；经常顾影自怜，感叹自己好帅好有才，实际上一脸青春痘，一贫如洗；最擅长的就是思考人生，探讨我们从哪里来、要到哪里去；觉得屌爆了的姿势就是以四十五度角仰望星空。事实证明外星人是不存在的，如果有，早被文艺男青年发现了。

什么？你觉得男文青很浪漫？他们看上去是浪漫，可他们中有些人只是浪。无论是在沙滩上写下你的名字被浪冲走，还是在云上写下你的名字被风带走，屌丝男文青的终极目的就是用最低的成本把你带走。有句话说出来你会嫌我庸俗，很多浪漫的招数其实是被没钱逼出来的。把去几个比较大的城市转转说成感受都市繁华，把去穷乡僻壤说成去洗涤心灵，可见他们的心灵有多容易被弄脏。我不相信摇摇欲坠的客栈比五星级酒店更有情调，反倒觉得在房产证上写上你的名字比在任何地方写你的名字都更有诚意。在我看来，屌丝男文青更应该做的不是去远足，不是去寻找失落的灵魂，而是多去超市转转，别错过商品打折的机会。

屌丝男文青把妹的招数无非是一谈理想，二谈不幸。自己空怀一腔壮志，只可惜报国无门。千万不要被这种调调蛊惑。恕我直言，所有觉得自己怀才不遇的人，事实上都并不那么有才。这年月资讯、网络如此发达，如果真有怀瑾握瑜的才能，想不遇都难。更有一种可笑的屌丝男文青把自己的悲惨境遇归咎于别人嫉妒、陷害自己，实际上是他们没多大本事还目空一切不好相处。说这种话给女人听，意思是天下人都辜负了他们，如果你再辜负他们，那简直要天打雷劈。所以用攒了半年的优惠券请你吃一顿肯德基，还要你给钱让他们打车回家。

仗义每多屠狗辈，负心多是文艺男。为了自己的荣华富贵不惜抛弃妻子的屌丝男文青古来有之，现今社会也是屡见不鲜。他们是靠感觉活着的一群人，而感觉是最不稳定也最靠不住的东西，上一秒对你有感觉下一秒就会对别人有。现实普通的爱情对于他们来说太庸俗，非要追求格调高尚与众不同。他们的爱情是难过、是疼痛，主要是疼给自己看。

当然，现下的状况是女人越来越不容易感动，越来越不好骗，所以

屌丝男文青的市场前景也岌岌可危。靠着几行情诗就能把女生迷得七荤八素的时代大概已经一去不返了，然而屌丝男文青们依然在古镇的酒吧、星巴克咖啡店、街角的邮筒旁边，穿着帆布鞋，听着豆瓣音乐电台，等着女生们上钩，心里唱着：她们都老了吧，她们在哪里呀，幸运的是我曾陪她们开“房”。

10.愿少女之心与你同在

每当看到年轻的女人抱怨“世上的男人没有一个好东西”，或是感叹不再相信真爱的时候，我都有一种莫名的悲伤。我并不想为男人辩白，也不会奢望灌几口鸡汤就能让她们重新燃起对爱情的希望。一个女人如果开始陷入怨妒、仇恨的情绪，不愿意再去相信世界上存在种种美好，那便是当初的那颗少女之心，已经死了。

少女之心与年龄无关，有些人到了五十岁依然觉得自己有人追求，有些人二三十岁就已经老气横秋。相信真爱是一种对幸福的渴望与追求，是一种让自己越来越好的朝气与信心，不因遭遇坎坷而退缩，不因和渣男纠缠而失落。任何时候都相信有人会深爱自己，这便是少女之心不死。

爱情如同美食，只有你自己知道你想要哪种口味。要么坚定地忠于本心，等待最适合自己的那一款；要么大胆尝试，一旦遇到错的，就要有愿赌服输的勇气。最可怕的是既不相信爱情，又希望有人爱自己，觉得男人终究靠不住，又希望被细心呵护，这样的人终究抓不住幸福。

烂俗的言情剧里经常出现这样的桥段，女主角被渣男伤害，加之命运的各种戏弄，人生跌到了谷底。正在了无生趣狼狈不堪之时，绝世好男人出现了，无私地伸出援手拯救她，带她走出阴霾，重见天日。可惜这只是琼瑶奶奶编出来安慰广大怀春少女的。现实生活里最难堪、最痛苦的日子一定是你独自承受的。只有少女之心不死，才能凤凰涅槃般浴火重生。等到你一个人也能过得很好的时候，才会有视你如珍宝的人出现。

或许你并不美丽，或许你从来没有考过一百分，或许你工作没有太大前途，还有这样那样的苦恼，或许你被人甩过，或许你还在为减肥不成功而苦恼……当你静下心来观察，你会发现周围的人和你是一样的。是的，我们都太普通，普通到突然消失世界都不会有任何改变。既然已经不够好看，就不能让那些坏情绪把我们变得更难看。

有次美国堂妹和她的新男友来机场接我，男孩是马来西亚的华裔，人很老实，就是长得和我属于一个级别，跟闹着玩儿似的。我说：“Niki，你这么漂亮，怎么总喜欢找丑人咧？”她想了下回答我：“哥哥你知道吗？你们丑人更需要有人爱啊。”

没有幸福是不请自来的，要跑着追求、跳起来争取。我们不能一开

始就确定要和谁相伴终老，当然要遭遇不同的人，所以有甜蜜，也有伤害。把甜蜜留在心里，把伤害留给时间。

容颜易老，心境却可以年轻。梦露为什么能成为全世界人们心中永远的少女？不仅因为美貌，更因为她一如既往忠于本心的敢爱敢恨，永远天真地对待并不美好的世界。

我喜欢那些被渣男伤害过依然乐呵呵地面对生活、乐呵呵地相信爱情的女生。不是因为她们幼稚好骗，而是我们能从她们身上看到人生的希望，看到自己会越来越好的信心。相比于那些怨妒、消极的人，她们永远是少女。

只要能爱，青春就还在。

Chapter 3　男人这样表现时，你要小心啦

01.男人的潜台词

有天微博上一个很会写人生感悟的女博主来问我：“好大，喜欢的男生对我说他很敬重我是怎么回事？”我说：“就是不会发展出爱情的意思啊。他对你像对待长辈一样，这是男人的潜台词。”她哭着回去把那个男生拉黑了。

什么是男人的潜台词？就是本意不想伤害你，又要委婉地表达出自己的意思，让你去回味、去琢磨的话。男人这种弱智的动物还会说潜台词吗？是这样的，当男人面对心仪的女生时，自然会血脉偾张，脑子里一片空白。如果遇见不喜欢的女生，双脚就离地了，智商又重新占领高地了，他们不仅会抢答，还会说反话呢。

先从相貌说起，男人对美女的形容都很拙劣，比如小妖精、小骚货，千万不要以为这些是骂人的话，妖精是男人对美貌最高的评价。其次，男人面对想要追求的美女，会直接说“你好美”。如果是长相普通的女生呢？男人会说你很可爱，你很萌，你的鼻子很好看，你的眼睛还不错……当然，如果男人夸你“人挺好的”，千万不要得意，那是因为在他们眼里，你的长相实在没有可圈可点之处，甚至是丑。

男人是不太懂得拒绝的，“我不喜欢你”“我们不合适”“我不爱你”这些话当然很难说出口，所以在拒绝女生的时候，他们一般只会说“我们还是做朋友吧”。如果连这个都听不懂，那你就太二了。做朋友的含义有两种，一种是维持现状，另一种是“如果你愿意和我上床，不需要我负责，我也是很乐意的”。

有些潜台词是很危险的，要高度警惕。

1.很多女生听到男人说自己被前一段感情伤得很深、对爱情失去信心之类的话都很奇怪，又不是老娘伤的你，说这些没用的干吗？当然有用，那是在提示你：“如果我做出什么对不起你的事，比如用出轨来报复女人，或者和前任重温旧情，千万不要怪我。”

2.如果有个男人常说喜欢你，想和你在一起，并且说你好傻好天真，但他又不经常联系你，或者是你主动联系他才回复你，这种情况，基本上是他有另一个正式的女朋友。

3.“我很累。”男人会用很累来拒绝和你沟通、陪你逛街、和你亲热……真正的含义就是“我现在不想看见你，你可以滚了”。

4.“你很与众不同。”小心，当男人这么形容你时，不一定是夸奖，

也许是说你丑得很奇怪。

好了，男人的潜台词还有很多，比如对你说“晚安”，意思有可能是“赶紧滚去睡吧，我要打会儿游戏了”，也有可能是“你可以闭嘴了吗，另一个妹子等很久了”……其实你也不必因此去揣摩男人的每句话是否有另一个含意，他喜欢或者不喜欢你，问你自己的心就知道。

02.不爱在心口难开

笔者你蒙圈了吧？应该是“爱你在心口难开”才对啊。不，其实对于男人来说，不爱你，更难说出口。

我有个很好的哥们儿，事业有成，人也善良。有次一起吃饭，他接了个电话：“哦，你要搬家啊？我……好吧，我去。”

挂了电话，我问：“还是那个女孩吗？”

他说：“是的。”

这是个追了他一年多的女孩子，哥们儿似乎对她不太感兴趣，可每次都答应她的请求，比如修电脑、给车做保养，这次是搬家。

我说：“你们真的没可能吗？”

他说：“没有。”

我说：“那为什么不直接拒绝呢？”

他说：“我不好意思啊。”

我经常告诫女生，如果一个男人对你很有礼貌并且爽快地答应你的求助，并不代表喜欢你，可能只是想和你上床，也有可能真的是不好意思拒绝。是的，让男人正面地说不，是件很难的事，尤其对于女人。如果面对的是一个朝夕相处、曾经深爱过的人，那更是难上加难。

我的另一个朋友小陈，是个斯文秀气的女孩子，家庭条件不错，既不漂亮得咄咄逼人，也不会热爱工作强势到让男人害怕，在我看来，她应该属于最好嫁的那种。小陈和每个女孩子一样，喜欢男人有让她崇拜的地方，男朋友是个才华出众的建筑师，这一点让她颇为自豪。

交往时间不长，男友去深圳开了一家个人工作室，小陈留在上海做很普通的销售经理助理。开始还好，后来就不对劲儿了。先是电话，十个里面男友接一到两个，总说自己忙，后来发展到短信也很少回，小陈坐不住了。

不知道谁说过，如果一个男人爱你，就是在选总统的时候也会抽空

给你发个短信。正好小陈看到这句话，心里着急，就坐了飞机直奔深圳。到的时候是下午，男友不在家，她有钥匙。没告诉男友自己来了，先打了个电话，没接，回了短信说在开会，晚上要加班。她一个人坐在深圳的出租房里，又闷又热，打开了电脑。男友有QQ，但已经把密码改了，女人的超能力都是被逼出来的。

她又是搜索又是打电话给各个计算机高手，终于搞定了QQ密码破解器。打开一看，心都碎了，心碎的不是男友和别人有染，而是他百无聊赖地和QQ上很多人聊着各种琐事，却对她在线隐身，整个晚上一直不接她的电话，却不向她解释发生了什么事。

七点多，男友就回来了，看见她愣了一下。

小陈开口就问：“是要分手吗？”

男友一句话不说，往床上一躺：“我好累，我们不谈这个好吗？”

小陈说：“谈，就要谈这个。”

男友说：“谈什么啊？”

小陈说：“你为什么不接我电话？”

男友说：“我很忙啊。”

小陈说：“忙你还和别人聊QQ。”

男友不说话。男人最厉害的招数就是不说话。

小陈说：“你是不是要和我分手？如果是，你说一声，我不是不讲道理的。”

男友还是不说话。

就这么平静地过了一宿，男友在黎明时终于没熬住，说：“对不起，以后我会尽量多抽时间陪你。但我真的很忙，你也要体谅我。”小陈第二天坐了头班飞机飞回上海，男友好了没一个星期，又变得像之前那样。更夸张的是，现在不打座机几乎找不到他。

小陈上班、吃饭，干什么都没心思，她不停地查星座，算塔罗牌，问每一个专家。但是什么也不能挽救一段走向末路的爱情。小陈又飞去了深圳。这次男友正在家里画建筑图，看见她来了，说了句“来了啊”就没有下文了。小陈一直盯着这个男人。

时间可以把一个你出门不带钥匙、不带钱包就跟着走的人变成今天这个样子吗？时间到底为什么这么讨厌啊？为什么没有人杀了它呢？

小陈一开始还很冷静，之后就哭了出来，她说：“你是不是不要我了？”

男人还是不说话。

小陈说：“我班也不上了，我只想听你说一声‘我们分手吧’，把这段感情画上句号吧。”

男友继续画着。

她就这么重复着这句话，一直说到声带出血。男人就一直侧面对着她画着，又是一整个晚上，直到男人下巴上都长出青青的胡楂儿了，他忽然说了句：“嗯，分手吧。”

小陈说，就好像等了一晚上的另一只靴子终于扔下来了，她有种粉身碎骨终于要落到地面的又痛苦又解脱的感觉。后来我问她：“那句话有那么重要吗？”她说：“对，就好像结婚的时候要说‘我愿意’一样，分手也要说再见吧。”

这件事让我伤感了很久，置身一段即将逝去的爱情，本以为做好一点儿就可以挽回，结果发现做任何的补救都是自取其辱。亦舒师太早就说过，当一个男人不再爱你，你静默是错，哭闹是错，活着呼吸是错，死了还是错。还需要去寻找到底是哪里出了问题吗？你就是问题，没有了你，天下太平。

并非每一个男人都能做到温柔地开始，温柔地结束，多数人会选择找各种理由搪塞，或者干脆连理由都懒得去找，结果无非就是不爱了。说出来的确很残酷，毕竟是自己爱过的人，可是不说出来更加残酷，就像钝刀子割肉，往往更疼。

我知道，女人们并非是要死缠烂打留住一个不爱自己的人，可令人抓狂的是，幻想着可以一辈子为自己挡风遮雨的人，连一句“我不爱你了”都不敢说出来。呸，货。

03.你一追，他就跑

很多女生都有这样的经历，感觉到一个男生对自己有好感，却迟迟不肯表白，对方其实也还不错，好捉急，干脆自己主动一些好了，结果遭到男生的拒绝。还有更悲催的，好不容易喜欢上了自己本来不喜欢的人，努力说服自己要想开、要放下，和谁过不是过啊？结果对方说“呵呵，我们不合适”。这种感觉简直不亚于被赵四儿说“我×，老妹儿原来你胸这么小”，然后一溜烟跑了，留下你独自一人披头散发回了家。

有句俗话叫“男追女，隔层山；女追男，隔层纱”，意思是说女人追求男人会比较容易。其实这句话放到现在简直大错特错，男人在爱情中

是喜欢做猎手的，很享受角逐的快感。有人总结男人追女人是普遍撒网，一次性聊骚好几个，就像在电驴上下片，哪个先下完先看哪个。这未免说得过于绝对了，事实上男人更喜欢在群雄逐鹿中抱得美人归，容易到手的猎物，自然不够珍贵。

如果你倒追男人，即使他对你存有好感，他也一方面会觉得你行情很差很缺爱，主动送上门的东西肯定不会太好。另一方面就是会觉得你对待爱情很随意。男人在这方面很敏感，表现得过于热情，很容易让人联想到碧池[1]。所以合理的状态是猎人追逐猎物，猎物反过来追捕猎人，不是野猪就是母老虎。

要知道，当男人还没有准备好和你交往，并不代表会拒绝和你上床。如果你表现得过于主动，顺水推舟上个床男人是很乐意的。在稀里糊涂滚完床单之后，你满心欢喜觉得可以开始交往了，而他心里更加坚定了之前的想法：你确实很随便。所以用错误的方法去爱一个人，更容易失去他。

我再次强调，当男人真正喜欢一个女人时，没有不猴急的，所以会不停地约你吃饭、看电影。忽冷忽热和暧昧不清只能说明他没那么喜欢你，或者根本就是把你当成备胎。女人终究是爱幻想的动物，以至于在大街上看到一个帅哥，就会联想到和他结婚时选哪一款婚纱、用什么颜色的地毯、找哪个闺密当伴娘，等等等等。这种思维方式容易把男人想得过于复杂。其实男人真的没你们想的那么复杂，爱你在心口难开，把你当成女神不敢亵渎，那只是爱情剧里供广大少女意淫的桥段，现实中的男人只会俗气地计划第几次约会可以顺利牵到你的手，什么时候可以上床。

爱情很甜美，然而表白却是有风险的，有时候“我喜欢你”几个字说出口，意味着连朋友都做不成，关系再也回不到原点。其实认清一个男人对自己的态度并不难，只需要具备常识就可以，只是有很多人被爱蒙蔽了双眼，不愿意相信自己喜欢的人其实并不喜欢自己，才会抱着幻想去表白，万一答应了呢？

倒追男人是危险的，侥幸心理更不可取，现实往往比想象的更为残酷，燕公子[2]用几年时间印证了一个真相：男人不给你打电话、不发信息，没有其他原因，就是不想理你。我也借这句话说明另一个真相：男人不主动向你表白，就是不爱你。

[1]网络用语，英语单词“bitch”的谐音，指不自重的女性。

[2]原名龚燕，娱乐圈资深经纪人，微博上颇受欢迎的“衣锦夜行的燕公子”。2013年因与本书作者联合推出大热畅销书《迎男而上》而爆红，被无数“剩女”粉丝奉为全民闺密。

04.男人谎言实录

Y小姐大概又要失恋了，剧情一点儿也不新颖。在网上相遇、见面，彼此感觉都不算坏，吃过几次饭以后滚了床单。照这样的剧情发展下去，应该是同居或者进一步发展，可是突然有一天，男人不见了。

Y小姐自认为也是见过些世面的，知道愿赌服输的道理。狗血的是突然有天晚上男人又在QQ上现身了，没等女人质问，男人就神神秘秘地说，其实自己的真实身份是美国特工，前一段时间失踪是因为被发现了只好跑路，如果可以的话，希望Y小姐提供一些帮助，两千块，等风头过了，再好好地重续前缘。

估计很多人看到这里已经喷了，可是Y小姐大概受007的影响太深，她选择相信。这位“美国特工”就这样和她进行着一段逃亡中的爱情，时而失踪，时而又出现，直到有天Y小姐在一个路边的烤串摊边看见男人搂着一个杀马特少女，正准备上前撕扯一番，男人把她拉到一边小声说：“这是我的助手，你不要误会，我们这样完全是为了掩人耳目。”

另外一位X小姐的遭遇，简直可以用突破想象力的极限来形容。男人多次出轨被抓包，给出的理由是：“亲爱的，我一直没敢说原因，怕吓着你，其实我是被鬼附身了，那些事都不是我干的。”

男人撒谎并不完全都有不可告人的秘密，有时候只是单纯爱面子。S小姐有次和一个男同学去逛街，男生收到两条短信，她调侃说：“哟，还有人给你发短信呢？”男生回答说是追求自己的女生，挺漂亮的。S小姐在他上厕所的时候忍不住看了一眼他的手机，两条都是10086发的。

由此可见，男人在撒谎的时候智商等于零。那为什么很多女人却愿意相信呢？大概这就是爱情。

平心而论，多数女人比男人心思缜密，男人的种种谎言根本骗不了她们。可女人终究是容易被爱情冲昏头脑的，所以“我只是在外面蹭蹭，不进去”这种谎话才可以屡屡得逞。她们宁可相信男人有不得已的苦衷，因为面对谎言，比面对一个男人不爱自己的事实，容易得多。我经常告诫男同胞们不要低估女人的智商，谎言编造得天衣无缝也是谎言，不揭穿你，或许是不屑一顾；或许是不忍心看到自己经营起来的爱情付之东流，在等你回头；或许是彻底死心了，只是你还没感觉出来。

其实男人谎言里的Top1（第一名）就是“我会好好爱你一辈子”。不论你相信还是不相信，也不管以后会发生什么，至少在说出来的时候他是真心的。爱情的甜美之处或许并不是白头到老，而是在人生最好的那些时光，有人真心把你捧在手心里。

05.如果一个男人在你面前流泪

如果你对一个男人说到哭，他一定会否认自己是个经常落泪的敏感患者，承认自己爱哭，就像承认自己生殖器短小一样。

从小时候开始，男人就被父母和老师灌输一种思想：你是男孩，你要坚强，你不能哭，哭是女孩的专利。就连女孩看到男孩哭都会觉得他好软弱。所以，男人即便要哭，也要躲到一个没人的角落，赶紧哭，哭完了走人。或许你能明白男人有多怕别人说他哭了，哭这件事，关乎面子，关乎自己是不是真汉子，甚至关乎自己能不能撑起一片天。

一次去医院照顾病人，已经是晚上十点钟了，医院大厅灯光昏暗，一个男人靠着柱子放声大哭。我路过他身边，看到两个女人搂着他，一个年纪很大，一个年龄与男人相仿，想必是他的母亲和妻子。我无法猜测出是什么样的遭遇让这个男人在母亲和妻子的臂弯中哭得像个丢失了玩具的孩子。

“因为有风”“因为眼睛不舒服”“因为洋葱”都会成为男人回答“你是不是哭了”的答案，他们绝不会脆弱地承认“因为我爱你”“因为我舍不得你”“因为我好想你”，他们说不出口。曾经在微博上做过一个调查：有没有男人在你面前哭过？最难忘的是哪次？看完一千多楼的评论我终于知道，男人的眼泪，一样具有强烈的杀伤力。多年以后，你或许已经不记得花前月下，但是始终不能忘记男人在自己面前潸然泪下。

男人会在什么时候哭？挽留爱人，真心悔过，失去至亲，压力大到无法承受……好吧，如果一个男人在你面前流泪，说明在他心中，你很重要，他对你毫无防备，请明白这些眼泪的分量和意义。当然，过分相信男人的眼泪也是很危险的。我有个女发小，男朋友只要劈腿被抓到就跪下来痛哭流涕，她心一软就原谅了，不久后，又上演这样的桥段。如此三番五次，男人最后还是和一个富婆双宿双飞了，留下遍体鳞伤的她，发誓不再相信男人。对于渣男来说，眼泪是一种迷幻药，令你看不清他的真实面目。

男人的眼泪，越少越珍贵。钢铁般的硬汉子流泪，会令无数少女动容。相反，遇上一点儿麻烦或者不快就哭鼻子的男人只会让人觉得他应该赶快回家找妈妈。还有，男人的哭只适合默默流泪，最多小声抽泣，不宜太过奔放。试想一下，一个彪形大汉蹲在地上哇哇大哭，不是也很容易让观众笑场吗？

还是那句大俗话，男儿有泪不轻弹，只因未到伤心处。突然想起一位女网友描述自己男朋友的哭：“我卸完妆，从浴室里走出来，他哭了一夜。”

06.认错识男人

如果不出意外，2014年娱乐圈年度最具爆炸性的新闻，应该非文章劈腿莫属了。明星们的私生活本来就是被关注的焦点，加之他先前把自己的形象打造得过于完美，以至于无知少女错把他当成好男人的范本，甚至总结了文章语录在微信朋友圈和QQ空间疯狂传播。所以当文章变

成六章时，她们的世界观嗷地一下崩溃了。

不仅如此，文章出轨事件还伤及无辜群众，微博上就有个苦命的男生用生命在呐喊：“我的女朋友比我大五岁，好不容易说动家人同意我们在一起，我还拿文章和马伊琍打比方。现在，她家里人又不同意了，文章，你赔我一个女朋友！”

公众人物犯了错，除了赶紧去后院灭火，出来道个歉是有必要的，至少要安慰一下粉丝们弱小的心灵。引起我兴趣的不是他那篇公文体的道歉信，而是之后那条充满江湖气的微博，那种画面感好像早年间香港的古惑仔电影，古惑仔拿着把菜刀护住女人，向周围的人大声喊：“有本事冲我来！”

很多女性朋友其实早已发现，无论什么样的男人，内心都有强烈的做好人的欲望，至少比女人强烈。

痴情女子为了男人不惜背负骂名的故事很多，男人把爱情看得比名声重要的却如凤毛麟角。即使出轨被抓包，在正房面前也要做出浪子回头的姿态，在小三面前要显得有情有义。世界上哪有如此两全其美的好事？由此可以得出一个结论：男人在犯错被发现的时候，智商基本为零。所以，男人在认错时最容易暴露真实面目。

男人都会犯错，尤其是恋爱中的男人。据我观察，女人爱一个男人的程度越深，对男人犯错的容忍度就越小，所以如果你无法忍受他不及时回你电话、在大街上看别的女人的大胸美腿，甚至他在微博上和陌生女人说句话你都要吃半缸老陈醋的话，对不起，你已经爱得无法自拔了。

既要让男人认识到错误积极悔改，又要确保自己绝对正确的地位，这真不是件容易的事，我们来看男人认错的几个步骤。

第一步：找借口抵赖。当男人发现自己犯的错误不足以造成关系破裂，或者猜测对方没有钢板铁证时，一般都会顺利地找到借口。要知道，每个男人都有与生俱来的撒谎天赋。这种抵赖也是试探，看看对方到底生气到什么程度，能赖掉更好，赖不掉也先把水搅浑再说。

第二步：示弱。当谎言被拆穿或者不能自圆其说，男人基本都会认，伴随着拥抱等肢体语言，一般的台词是：“宝贝，别生气了，我错了，错了还不行吗？”这句话往往是矛盾的激化点，男人觉得自己已经放下身段低三下四了，女人则认为：什么叫“错了还不行吗”？尼玛有这么认错的吗？你根本就是认为老娘在无理取闹嘛。

第三步：反水发怒。当发现对方不依不饶并且局面对自己越来越不利的时候，男人一般都会果断选择怒了，理由无外乎是：“多大点儿事啊，老子连错都认了你还想怎么样？”接下来的戏份是做万分痛苦状低头连抽三根以上的烟，或者紧锁眉头唉声叹气，少数简单粗暴者会直接摔

门而去。

另外，错误的大小并不重要，关键在于你是否原谅。如果选择原谅，那么熟悉了以上的套路，你可以在某个阶段见好就收，也可以发挥自身演技在局面僵化之前先发制人，做出一副心力交瘁再也不会爱了要离家出走的样子。这时候一定要哭，不是号啕大哭，而是梨花带雨那种，也不要走太快，要留给对方从后面一把抱住你的时机。

当然，如果对方不按套路出牌，眼睁睁看着你夺门而出，毫无挽留的意思，或者干脆自己跑出去找人喝酒，这种情况反复出现三次以上，那么你就应该静下来重新考虑你们的关系了。

07.民间女“FBI”反出轨大全

有天一位女网友微博私信我说，异地的男朋友发来一张自拍照，看了二十秒，发现他出轨了。作为一名正直并且有爱心的博主，我不会错过任何一个八卦。于是赶忙去问究竟，她说照片是在洗手间里拍的，她从镜子里发现，自己的化妆品被收起来了。我说：“这也不能代表什么吧？”她说：“如果男人把家里女朋友用的东西都细心地收起来，尤其是化妆品、沐浴露，只有一种可能，那就是另一个女人来过了。”

我为自己的智商默哀了五分钟之后，将这件事编辑成一篇微博，两小时之内，引发了数万人的大讨论。点开评论，发现满眼都是散落在民间的女FBI，一篇篇真人真事，精彩程度绝不亚于《福尔摩斯探案集》。我含泪捡起节操，决定将它们整理出来，让这些“绝世武功”得以流传，献给行走爱情江湖的儿女，以备不时之需。

看男朋友微信朋友圈，长得还不错的女生发的照片，能直接点开的是他看过的，要等加载的就是他没兴趣的咯。（看得我一身冷汗。）

现男友不敢出轨，他知道我很聪明。他的聊天方式我都很懂，他从来不会说“嘿嘿”，然后那次看见他发了个“嘿嘿”，我就说开视频，他死都不开，我就直接去了酒吧，在他最喜欢的位置上看到他和一个妹子碰杯，手机放在他和妹子之间。我站在一边看了他大约三分钟他才发现我，他魂都被吓掉了。

女朋友一直不喜欢我玩游戏，有一次工会活动我必须参加，正打Boss呢，女朋友突然给我发FaceTime，只能接了。我一边跟她聊天一边打Boss，突然女朋友不说话了，关了视频就不理我了。后来她告诉我，她从我眼镜片上的反光里看见我放技能了。（论眼镜男的劣势。）

早上出门前换了马桶旁边纸篓里的塑料袋，晚上回来上厕所的时候发现纸篓里有了一张和我们叠法不一样的卫生纸。呵呵……然后他就招了。（你是地球人吗？）

我前男友是百度知道上极其神秘巨会装的人，当年QQ日志里云里雾里深情款款地描述了一个叫乖白的女生。那时候上自习我天天发疯逼问质问责问歇斯底里，他也不告诉我，可能他觉得没必要解释。然后我觉得太生气了，慢慢放下了就断了。很多年以后的一个晚上，我失眠，正好他生日，就顺手发了个“生日快乐”，他回我：“谢谢你，乖白。”（你确定你前男友不是无崖子吗？）

我一闺密感觉她男人不对劲儿，浏览了一遍他手机里的几百个联系人，毫不犹豫地给其中一个号码发了一条短信：“昨晚怎么样？”那号码回过来：“你好棒！”然后就……呵呵，你们知道的……她说就是第六感告诉她就是这个号，就是这个号！（第六感是个什么鬼东西？）

大学前任在网吧通宵玩游戏，第二天发了一张自拍说：“有你陪着真好。”我以为是说我，其实说的是小三。元旦放假我回家选为我们结婚准备的家具和窗帘，回学校发现他脖子上的“草莓”，前任还骗我说是室友喝醉了亲的，后来知道他们元旦滚了三天床单，所以谈了五年还是分手了。前年，前任和小三在我设计的新房结婚生子了，不过去年离婚了。

我就是福尔摩斯。从微博里猜到了是那个女生，然后看那个女生的微博提炼出了她的名字和生日，再用我们以前QQ密码的格式把我的生日和名字换成那个女生的，就登上了他的QQ，看到了他对她的备注是“老婆”和他们恩爱的聊天记录。

以前一起玩游戏，他有几天说没时间，让我帮忙刷副本。我感觉有点儿奇怪，平时都是一起的！用他的QQ号去那款游戏的每个区试，试到一个新区有新建的角色，又试了三次猜对了游戏密码，登录上去发现他和那女的结了婚，让我帮忙刷副本的时候他正在带其他的女的！果断扔了他所有的装备！钱全部送人！再打电话告诉他。（千万不要带女朋友一起打游戏。）

和男朋友聊天时发现他用了我知道的另一个女生爱用的颜文字表情，果断登他QQ看聊天记录。果然那女生和她男友吵架了，来找我男友吐槽，那女生还给他发了自己玩cosplay的照片，估计把我男友惊艳到了，所以那段时间他们聊天很频繁。我果断搜那个女生的微博，把她的素颜照发给我男友看，算是把苗头掐掉了。

说个奇葩的，和他在一起吃饭，他一直注意手机收发短信。突然接了个电话，语气很敷衍，挂了后我问是谁，他说是表姐，还特意让我看通话记录。我拿过他的手机，给他那个备注为“表姐”的号码发了个“我爱你”，不到十秒，他“表姐”回了个“我也是，老公”。我在他面前扔下手机，转身就走。（除了点赞，我还能说什么？）

如果男朋友突然莫名其妙在朋友圈发自拍照那就恭喜你啦，肯定是新认识了一个女孩在暧昧，找由头聊骚。

某天，我、我好朋友、我好朋友男友还有我好朋友新交的闺密去餐

馆庆祝，席间我好朋友一直拉长着脸。吃完饭我俩回宿舍，她忽然一把抱住我哭诉：“我男朋友跟我闺密好上了！”原来她男朋友跟她说“好”的时候喜欢在尾音上加一个软软的宠溺转折，而点餐时闺密问她男朋友要不要红酒的时候，她男朋友说“好”的时候加了那个软软的尾音。后来证实是真的。（如此细致入微的观察，你是有多爱他？）

以前问他吃了什么，他都会直接说吃的食物的名称，有一次我问他吃了什么，他回答我说随便吃的，我就知道他和一个女同事一起吃的饭。

跟异地男友在武汉过的春节，我俩都不是武汉人。临走前他买了好几百块钱的周黑鸭，说是带回去给他妹妹吃。可是回去第二天就要上班，他再回到自己家见到妹妹，只能是连续工作六天后的周末（他家不在市区，一般只有周末回家），而周黑鸭的保质期只有三天。（论食物保质期长的重要性。）

发现前任出轨是有一次一起吃饭，他接了个电话，大概就是“嗯，嗯，嗯，好，拜拜”。他接家人或者朋友的电话的时候，一般前面都会带个名字什么的，跟我打电话的时候才这样，我就知道发生什么了，回去就把他甩了。

有一次和平常一样在饭点给他打电话关心他，听声音感觉像在外面，我就打趣说：“是不是和老情人约会啊？”

平时他都会说：“对对对！虚了吧？”可那次他说：“没有啊。”我听完这句话心都凉了，开始质问他准备去哪儿。问了至少十分钟，他承认约了前女友吃饭，那天他前女友来求复合。

前男友搂着我睡午觉（以前从来不会），后来才发现他拿着手机在我背后给前女友发短信。

聊天时我发现男朋友突然开始用“嗯哼”这个语气词，聊天会互相影响，我不用，他从前也不用，所以……还有一次我发现他跟一个女生的亲密合照，他死不承认他跟那个女生上过床。我有个朋友学过动作心理学，从他跟那个女生拍照的动作研究出来他们肯定上过床。后来也核实了，不管他后来怎么求我，果断分手。（动作心理学真的可以研究出上没上过床吗？我读书少，别骗我。）

曾经有一个女性朋友也说过，她回到家看到一件衣服就知道了。因为衣服的叠法跟她不一样，而她男友是绝对不会收拾衣服的，更别说叠衣服了。（唉，女人到底是爱整洁好还是不爱整洁好呢？）

有天早上像平常一样起来，一起去图书馆时我看他的眼神，突然觉得有点儿不对劲儿。在其他人看来，他跟平时一样，完全没有什么不同，毕竟一大清早六七点大家表情都会比较呆滞，但我就是从他的眼神里感觉到不同，然后就各种搜索，果不其然……我猜对了！对！我们都

是民间的FBI！

我发现异地男朋友出轨是下午我们在聊天，他发了张截图给我，我留意了一下电量显示是100%，也没怎么聊。大概吃晚饭时我提醒他吃饭，他说："知道了，手机没电快自动关机了，晚上聊。"

前任晚上给人发短信说"晚安"，虽然他说是好哥们儿，可是我不相信，在他QQ里找最近女性访客记录，翻出可疑的QQ，发现邮箱，人肉出女生资料和各种社交网站信息、工作单位，最后前任不得不承认奸情。不是敏感，是不合理的改变和习惯做得太明显。若要人不知，除非己莫为。

他过节时叫前任一起过，聊天记录被我发现，然后又撒谎说前任有事没去，并拿来他与小伙伴们的照片为证。因为是在家里玩耍，他的两个姐姐和小伙伴们还有他都在照片里，所以我就纳闷，反问是谁拍的照片，至此事情败露。

我男朋友一年多的时间从来都是叫我"傻×"，忽然改口叫"亲爱的"，可想而知。

08.出轨男的告白

有天晚上，一个男人突然私信我说："好大，我就是女人们口中的渣男，你有兴趣听听我的故事吗？"当时我正在写这本书，觉得他倒也坦率，于是对他说："你讲嘛。"他说："我手机打字慢，你不要急。"

他身上透出一种被社会打磨过的成熟，也有经历过一些事情后的沉重，下笔不矫情，大致是说在女儿一岁半的时候，他出轨了。对象是小学到中学的同学，很漂亮，中学毕业后他到广州读中专，女孩家境不好，辍学到珠海打工。他们一直靠书信联系，后来由书信发展到传呼机。这种友达以上、恋人未满的状态一直持续到2002年，他父亲病倒，他卖掉房子给父亲治病，一个人背起了整个家。后来自己又伤了腿，足足休养了一年。

其间传呼台倒闭，他和女孩失联，通过很多渠道打听都没有结果。这种屋漏偏逢连夜雨的遭遇很多人都有，越是在这种时候，心头挂念的那个人越是如同有鬼魅作祟，完全搜索不到信号。世界就是这样奇怪，有时候太小，有时候太大。

他养好伤回到广州，一切从头来过。有位同事，人普通，也善良，经常照顾他的生活以及体弱的父亲，他们像常人一样恋爱，她自然而然地成了他的妻子。接下来就是买房、女儿出世，他也以为自己会这样平淡而又幸福地生活，直到慢慢老去。没想到在2009年的一个下午，在机场工作的他看到一袭熟悉的身影闪过，他一眼就认出了她，她也见到了他。他们就这样看着对方，笑，笑到哭了，就像演电影一样。他们失联

了六年。

后来他才知道，他腿伤住院的时候女孩被人抢包，所有的东西都没了。她去过他家，房子已经换了主人，她在落魄中和一个做房地产的老男人相识，然后结婚。老男人瞒着她和前妻藕断丝连，她发现后提出离婚。她一直自学日语，离婚后找了一家日资的旅行社做导游，每天进出机场。问她为什么，她说只记得他的梦想是去机场工作，如果他实现了梦想，说不定哪天能遇到。结果，真的遇到了。

他在一个月后向妻子提出离婚，妻子只是哭，说什么也不同意。他没有坚持，因为妻子没有任何错，况且已经有了女儿。接下来的一年半，他变成了一个魔鬼，两个家，两边走，自己很累，两个女人都很痛苦，他也觉得没法面对女儿。

这种在痛苦中挣扎的生活持续到2010年，他做出了一个到现在为止也不知道对错的决定。他让女孩去日本留学，并尽量留在日本生活，等孩子长大些，自己再离婚。女孩听完后哭了很久，居然答应了。

现在，女孩已经留学两年，明年毕业，他自己也离开广州有了新的工作，希望赚更多的钱，让妻子和女儿的生活有更多保障。他心中已经有了决定，不会离婚。让女孩去日本，是希望她远离自己，能有机会重新开始自己的人生。

听完他的故事，已经很晚了。只觉得人生有太多错位，在对的时间相遇，继而分别，然后又在不对的时间重逢。为什么遗憾和爱总是相伴而至？错过一个人，遇到另外的人，幸与不幸，殊难预料。

我无法将这个人定位成渣男，甚至觉得他有些悲壮。在责任和爱面前，他选择了责任，这是一个男人应该做的。然而世间很多事本无双全之法，我也能体会他的艰难，想和他聊聊，又发现其实没什么好说的，打了一句：“满目山河空念远，不如惜取眼前人。”又默默地删掉了。

感情这东西不仅仅会令女人成长，男人也一样。有些经历总好过白纸一张，和几个人练过手至少会懂得一些游戏规则。经验总是从教训中得来的，只有被炸过几次才知道怎么样绕过雷区。其实，相比于日后碰到的女同事、女粉丝、女暧昧对象什么的，前任真的算不了什么，怕，只能说明你没用。

Chapter 4　挑男人挑什么

01.稳妥的幸福

妈妈们总会以自己的人生经验告诫女孩子："男人只要对你好，有钱没钱无所谓。"

我的朋友微微，漂亮、听话，早早地嫁了个很普通的男人，原因就是男人一门心思地对她好。后来她对我说："结婚以后，他就开始作威作福了，原先骑一个小时车把午餐送到我公司楼下，现在眼瞅着我拎着大包小包也不愿意伸手。早知道'对我好'这种东西是没有保质期的，当初还不如找个有钱人，至少可以抓住一些实在的东西。"

多么痛的领悟！所以，我鼓励一切优质的妙龄女生放开手脚去追求真实、稳妥的幸福。

有句流传甚广的老话：男人有钱就变坏。这句话针对的是突然从一穷二白变成有钱人的男人，俗称暴发户。这样的人会猖狂炫富、自以为是，认为只要有钱就可以解决一切问题，玩遍天下女人。但还有一种有钱的男人是从殷实富足的环境里成长起来的，他们则具备更多的好品位，礼貌、大方，更容易相处。古人几千年前就说过："仓廪实而知礼节，衣食足而知荣辱。"

由于职业的原因，我接触过一些真正的有钱人。从他们身上我没有闻到所谓的铜臭味，相反看到更多可贵的东西，比如诚信、善良、教养、体面和怜悯。有次和一位老华侨吃饭，聊到创业，他说自己年轻时做生意亏了本，向身边很多人借了钱。当时穷得只有一身西服，每天都洗干净熨平，穿上它出现在债主面前，轮流请他们喝茶。"为的是证明我没有跑路，我还活着。后来很多人，包括银行都放心借钱给我，我的生意也越做越大。"

另外有一次，公司楼下停了辆劳斯莱斯幻影，几个同事和车留影。这时候有个中年人低头从写字楼里走出来，不小心挡在了拍照同事的前面，他连声说对不起，然后退到一旁，一直等他们拍完照才走过来。这个人是香港当红的明星，车是他的。

怎样判断一个男人是我说的这种真正的有钱人？如果只看衣着，那只能说你太嫩了。相反他们会在细节上精心做文章，比如一件普通的衬衣，会配一对价值不菲的蓝钻袖扣；一套普通的西服，藏在衣袖里的手表可能价值连城。他们不会大声讲电话，对待女性有足够的耐心和礼貌，送礼物也是恰到好处、够档次。

作为女人，如果有幸遇到我说的这种有钱又有品位的优质男人，当然是件美事。不过就中国当下的实际情况来看，这和中大奖的概率差不多。所以比较起来，不如抓住一个潜力股来得实际，这样得来的幸福也会更真实、稳妥。

郭敬明说没有物质基础的爱情像一盘散沙，其实单方面有物质基础的爱情也未必能长久，比较理想的状态是彼此都有能力付出，都有存在感。当然，如果你运气爆棚遇上我说的这种真正的有钱人，有个真相还是要先了解一下，最令漂亮女人纠结的问题是：你到底是爱我，还是只想和我上床？而最让有钱男人纠结的问题就是：你到底是爱我，还是爱我的钱？

02.大叔的心计

有句老话，“男人四十一枝花”，有没有道理？看看当下越来越多的姑娘成为大叔控就知道了。

有一次和朋友讨论，为什么吴秀波如此受广大女青年的追捧？大抵他塑造的都是脾气好、机灵、有些阅历又略带喜感的男人，这几点缺一不可。可惜在现实中，这几项兼而有之的，多数是出租车司机。

其实帅气大叔对各个年龄段的女人都有极强的杀伤力。就拿我妈来说，她老人家的男神从郭凯敏到濮存昕最终变成张嘉译，成功地完成了中老年妇女在追星道路上的华丽转身。我问她为什么宋思明包养小三就可以原谅，老太太不假思索地说：“他内心其实是爱他老婆的，只是太帅太有魅力，他没办法，只能怪社会。”

帅哥做任何事情都是对的，包括老帅哥。所以姑娘们迷恋的是有财、有貌、有阅历的大叔，肥胖、秃顶、没几身衣服、上二楼都呼哧带喘的那种，只配叫作师傅。站在大叔控们的角度说，与其和一个同龄人以爱情的名义过一种看不到希望的生活，不如找个事业有成的大叔过有保障的生活。只是和这些见过世面也见过风浪的男人交往也存在风险，他们往往能洞察世事，具有非凡的心计。

你以为男人的心计就是把情人的电话存成10086吗？在大叔们那里，这简直太小儿科了。我的朋友小陈交往过一个比自己年长十几岁的大叔，温柔、大方，会煲汤，会自己做烛光晚餐，也会带她飞去任何一个她想去的地方。小陈以为这就是自己的真命天子了，一心等着功德圆满的那一天。

交往半年多的光景，大叔的前任经常在深夜打来电话，一聊就是一两个小时。小陈是个懂事的女孩，一开始也不多问，可是太频繁总要生气，大叔只是说前任遇到一些感情问题，和自己早就没关系了。不久，大叔去外地做一个项目，小陈飞去看他。他去开会的时候，小陈在酒店的抽屉里翻到一个黑皮笔记本。是前任的日记，记录着他们在一起的点

点滴滴。小陈边看边哭，不等男人回来就走了。

后来小陈告诉我，大叔找了新女友，根本不是前任回来找他。她想了很久才明白，他做事那么缜密，怎么会把一本日记放在那么显眼的地方？怎么会出差也带着？其实就是为了让她发现，让她自己离开。

男人在血气方刚的年纪喜欢逞强斗狠、直来直去，老成世故之后才会迂回使诈，使用计谋达到目的。我讲这个故事是想告诉你，不要低估男人的心智。从古至今，哪一门兵法韬略不是男人智慧的产物？相反，当一个男人在你面前表现得笨拙、迟钝，不耍心计，不拆穿你的小花招时，并不代表他的智商不如你，那是因为爱。

03.滚床单，你准备好了吗？

很多年轻女网友都问我恋爱多久滚床单才最保险，我知道她们所谓保险的意思，是既不让男人觉得自己随便，又可以让男人长久地保持兴趣继续滚下去。

如果我是情感导师，就会说想让男人对你一直保持兴趣就不要和他滚床单，这种理论把很多花季少女都逼成了性冷淡。恋爱是一种平等的关系，性爱也是，并不是一方取悦于另一方。我们早已过了那个女人对性羞于启齿的年代，张爱玲早就说过，“通往女人灵魂的通道是阴道”，如果谁说上床就是女人伺候男人，我觉得是对女性最大的侮辱。

对于潦草的性爱，女人付出的代价远远大于男人，这点毋庸置疑。最直接的后果就是怀孕，甚至堕胎。所以，性爱是感情发展到一定程度水到渠成的事。选择恰当的时机滚床单，既是对自己的身体负责，也是对爱情负责。不能随意对待，更不能潦草对待。

约翰先生说：“那次约会在酒吧里，她是那样美艳动人，到房间褪掉豹纹裙子时，居然露出一条洗得麦黄的白色旧底裤，还破了好几个洞。我顿时就颓了，怎样都兴奋不起来。她狠狠地说：‘你到底行不行啊？’从此我就成了一名轻度ED患者。”

保罗先生说：“在网上聊了很久，以为彼此有了一定的了解，可当我们决定在一起的时候，她摘掉胸罩那刻我忍不住笑场，是那种橙子和樱桃般的不对称呢。虽然我不停道歉，但是气氛已经不好了。很快完事后她迅速穿好衣服摔门就走，再也没联系，我担心从此会给她留下心理阴影。”

布兰达小姐说：“那时候我刚刚结束一段不愉快的感情，根本没兴趣再恋爱。可是他对我真的很好，每天都把亲手做的午餐送到公司楼下，一个星期的菜色都不重样。我明知道自己不喜欢他，可还是很迷恋那种被宠着的感觉。我想或许上床以后我就会爱上他，可他的表现真的好差。我以为这样就算扯平了，没想到对他伤害那么大。”

看见了吧，一次潦草的滚床单会毁掉一段感情。

当然，对滚床单的态度能体现男人的品位。第一次约会就毛手毛脚的不是屌丝就是渣男；把追求女生当作投资，一旦到手就不愿意追加成本的说到底也是猥琐男。然而女生们也不必担心好男人自己不睡就被别人睡走了，女方在这种事情上过于主动，更容易把好男人吓跑。

我们不能确定最合适的人生伴侣到底是谁，也很难避免要在找到那个人之前和错的人“赤诚相见”。不管怎样，在把自己交给对方之前，准备充分一些，回忆起来的时候，也不至于尴尬得想杀掉自己吧。

04.郎君虽如意，也要男闺密

各位女施主：

你曾经因为男朋友整夜玩游戏把你当空气而怒火冲天又无可奈何吗？

你有过来大姨妈痛得死去活来而男朋友一句“多喝水”就把你打发了然后倒头睡去让你在心中把他杀了一千次的经历吗？

你正在因为当初那个愿意在楼下冒雨等你两小时的人现在陪你逛半个小时商场就毫无耐心而无语问苍天吗？

符合以上任意一条，首先我要恭喜你，你男朋友是个彻彻底底的直男。要怎样解决这些苦恼？请跟我大声念：直男天生少情绪，温柔请找男闺密。

据我所知，多数男人在感情稳定之后便不会投入过多的精力去经营，他们会有一种占领了根据地的感觉。往简单了说，当初辛辛苦苦把你搞到手，既然已经是他的女人，踏踏实实过日子就是，从此他也可以随心所欲了。殊不知，很多女人需要一种长久的恋爱的状态，说白了就是经常要有被人泡的感觉。好了，当你正准备倾诉衷肠，他那边欧洲杯开场；你正等着枕边耳鬓厮磨来几句温柔的情话，他一句“明天还要上班呢”，然后鼾声如雷……

什么？找你的女闺密倾诉？你真是out了！如果女闺密是单身，她心里一定在想：“呵呵，活该，叫你找男朋友。”嘴上自然是一番单身如何轻松如何自由的道理，让你顿时萌生分手的念头。好吧，找个有主的女闺密去聊，要么就是她男朋友如何疼她爱她让你大起杀心，要么和你同病相怜，两个人一起感叹同是天涯沦落人。总之，这些辛酸苦楚一旦让你女闺密知道，你就会成为朋友圈里茶余饭后的谈资，别指望一个女人能为另一个女人守住秘密。

这个时候，男闺密的优势就显露出来了，你只要确定他对你男人没

有兴趣，就放心大胆地去和他交往吧。首先，他们既具备男人的天性，又有女人的情怀，可以排解你很多情感上的困惑。其次，他们和你一样爱逛街爱打扮爱八卦，可以帮你拎包开车门夹菜。总之，除了上床以外，你男朋友能做到的他们都可以做到。更为重要的是，他们不会令你的男朋友吃醋。

有的人可能要跳起来说："既然男朋友对我越来越冷淡，那我换人就是了！"当然，这对女汉子来说，是最直接也最简单粗暴的办法。其实，任何一段感情都会遭遇平淡，不可能时时刻刻都保持热恋的状态。按你们的话说，男人这种没有进化完全的生物，白天要出去接受社会挑战，晚上还要接受你的挑战，怎么应付得过来？

好了，如果你觉得生活中需要一个男闺密，有一点必须要知道，他们中绝大多数人都是外貌协会的，对于外表比直男更为挑剔，选择女性朋友交往也是如此。所以，你能不能找到一位好的男闺密，归根结底，也是要看脸的。

05.泡菜剧里刮起的暖男风

什么叫作暖男？

相貌俊朗、穿衣显瘦脱衣有肉、不凶女孩子、会做饭的男人，是为暖男。

好吧，那像我这种相貌一般、脱衣穿衣都有肉，也不凶女孩子、会做饭的男人叫什么？

厨男！

心碎成了渣渣，请让我去找女娲。

暖男大多存在于泡菜剧里，像都敏俊西，人帅多金、彬彬有礼，拥有一般男人没有的超能力，至关重要的是他的眼中只有你，你是他生命全部的意义。无论遇到什么危险，哪怕是走在大街上随便打个趔趄，他也会嗖地一下出现，稳稳地扶住你。所以，当都敏俊的双手挡住即将滑下山崖的车子时，当他在游轮上瞬间将千颂伊抱起来时，当他让时间静止深吻她时，全国少女达到了高潮。回过头看看身边的男人，咦？怎么变得横竖都不顺眼了？他为什么不能像都敏俊对千颂伊那样对我？为什么？嘤嘤嘤，于是悲从中来，苍天啊，大地啊，请赐我一个都敏俊西。

就这样，日本动作片毁了中国男人，韩国爱情片毁了中国女人。

我知道，普通直男相比于韩剧里那些男人，简直太不堪了。相貌的巨大悬殊是主要原因，无数女生吐槽过男朋友分不出自己化妆与不化妆有什么区别。更有甚者，有个女生说把齐腰长发剪成齐耳短发，回家等

着老公夸奖，男人看了半天，回答一句：“皮肤变好了。”气得她差点儿当场离婚。

当然，也有比较狡猾的类型，新式的说法是情商较高，比如我爸。有次我妈悄悄去打了几天玻尿酸，回来后问他自己有什么变化，老头儿看了半天，看不出来。老太太怒气冲冲地说：“难道你不觉得鱼尾纹什么的少多了吗？”老头儿说：“鱼尾纹？你才多大啊？我可从来没看见过哦……”

好了，现实中的男人就是这样让你经常杀心大起而又欲罢不能，可是有超能力的男人真的好吗？试想一下，你的男朋友是超人，突然有外星人入侵，而你们正在温存，怎么办？让他穿上红内裤马上走吗？事实上，对于爱幻想的女生来说，有适合嫁的人，有适合谈恋爱的人，有适合陪自己看电影逛街的人，也有适合偶尔亲热一下的人，同一个男人怎么可能分裂出那么多种人格来适应你？孙悟空也做不到。醒醒吧，从泡菜剧的桥段里走出来，学会与直男和解才是正经事。

至于暖男，意淫一下就好了，就像时尚品牌店门口站着的一排精壮男模，可以看也可以摸，只是不能带回家。现实中这样的男人，如果不怀疑他们的性取向，也是狂蜂浪蝶集中轰炸的对象，好东西是要大家分享的，怎么可以你一个人独占？

于是有些女人会说：“我只是想要一个三观正确，没有不良嗜好的普通男人。”天哪，你对普通男人的要求太高了，像我这样比较胖、抽点儿烟喝点儿酒、贪财好色喜欢看美女的才叫普通男人好吗？

06.姐弟恋，有风险

先表明我的立场：对于普罗大众而言，如果你找了比自己小三岁以上的男朋友，证明你有一颗不怕被摧残的圣母心，并且是自带光环的那种。我曾经在微博上开过一个关于姐弟恋的话题，随手选了几条评论。

A：“刚跟比我小三岁的老公结婚时觉得是养了个儿子。现在怀孕了，如果肚子里是个女儿的话，那我也算是儿女双全了。”

B：“吵个架觉得自己是欺凌儿童，撒个娇觉得自己是猥琐大妈。”

C：“女人爱上一个人就愿意把那人当儿子疼，这是亘古不变的事实……被那龟儿子伤害后才醍醐灌顶，与其给人当妈，不如给人当女儿。”

D：“前男友心理很幼稚，我就各种迁就他，到后来直接就能抱着我喊妈妈。后来我们俩吵架冷战，他几天后就另找了一个小几岁的……我当时的想法就是，有了媳妇忘了娘！”

E：“交往之前告诉我会怎么怎么照顾我，无论年龄谁大谁小，男生照顾女生都是天经地义的。在一起之后发现思想的成熟度真的是无法逾越的，老娘受够了给他讲解五险一金的感觉。”

F：“分手的时候来了一句‘你年纪也不小了，我可不想耽误你’。你能懂那种感受不？”

看完是不是累觉不爱？可事实就是如此。女人到了五十岁一样会觉得自己有人追求，对于大龄未婚女性来说，有小男生追，那简直比淘宝包邮还要爽一万倍，一方面充分证明自己魅力十足，另一方面是可以吃到一口满嘴流油的鲜肉。

当男人的心智还停留在对世界充满好奇的阶段时，他们不仅需要一个妈妈，还需要一个姐姐，如果你乐意扮演并且享受这种角色，他们的攻势会非常猛烈。有句话叫作“小伙子睡凉炕，全凭火力壮”，他们身上的那种冲动和对爱情的急切渴望足以让你飞起来。你很容易就被他们的举动感动得热泪盈眶，掏心掏肺对他们好。当然，幼稚、脾气坏有时候也会令你焦头烂额，可是出于天然的母性，你总是很容易原谅他们。

姐弟恋面临的最大挑战就是男人的新鲜感和对女人的好奇心。你为他开启女人这个世界的大门，前面风光无限，他会选择永远停留在一扇门前吗？以为用尽心思对他好就可以留住一颗少年心，结果却发现，你有舍身饲虎的勇气和决心，虎却觉得你的肉不够香。

当然，不排除姐弟恋有修成正果的例子。恕我直言，这些例子里有很大一部分女性有着雄厚的经济基础，男人通过女人来改变命运在当今社会已经毫不稀奇，但这里面到底存在多少爱情的因素，谁也说不清楚。

多数姐弟恋的结果都是女方眼睁睁看着自己含辛茹苦调教出来的男人成了别人的孝子贤孙，你忍不住咬牙切齿地说：“老娘教你打领带，教你学说话、用刀叉，现在要去找别的女人了，你讨女人欢心的本领都是在老娘这儿学会的呢。”可你也没奈何，你仅仅充当了一扇门，当面对眼前的花花世界，这些忘恩负义的家伙会高兴地说：“妈妈再也不用担心我的学习了，我在姐姐那里学到了很多有用的‘姿势’哟。”

07.向他的前女友致敬

小周突然跑来对我说：“好大，我终于捡到宝了，一个感情史空白的男人，各方面条件都不错。妈妈再也不用担心我的学习啦，也不用担心前女友来敲门，好开心，祝福我吧。”先等等，多大了？二十九……“屌丝遍地有，光到二十九。”我在心里默默地念了三遍。

不久后，小周就收到了男人送的第一份生日礼物——一把铁锤。在确定不是凶器之后，她和所有闺密研究了三天也没有猜透这个礼物的含

义。后来直接问男人，男人说：“兑换券不用要过期了，我觉得这个比较实用。”那一刻，小周想拿锤子砸晕自己。

小周之后的经历可以用惨不忍睹来形容。男人每次在约会完之后都会第一时间掏出纸笔，写上餐费一百五十六元，看电影八十元，冰激凌二十元（我没吃），打车三十元……然后总数除以二，伸手向小周要钱。浑蛋，如此良辰美景不应该先你侬我侬一番吗？不，你侬我侬完了，账就记乱了。

经过这段感情，小周明白了一个道理：别人不捡的东西，自己千万也不要去捡，男人到了一定的年纪连个前女友都没有，基本上不会是一个宝。

感情这东西不仅仅会令女人成长，男人也一样。有些经历总好过白纸一张，和几个人练过手至少会懂得一些游戏规则。经验总是从教训中得来的，只有被炸过几次才知道怎么样绕过雷区。其实，相比于日后碰到的女同事、女粉丝、女暧昧对象什么的，前任真的算不了什么，怕，只能说明你没用。

坦率地讲，直男的品位都要靠女人调教。所以当你遇到一位彬彬有礼的绅士，千万不要以为他身上的好品位都是与生俱来的。这里面凝聚了很多女人的心血，有他的母亲，也有他的前任。只有刻骨铭心地爱过，男人才会把一些东西变成习惯，即便不爱了，习惯也不会轻易改变。

在男人看来，现任处处喜欢和前任比较是世界上最无聊的事。我想对女生们说，你们所要担心的并不是男人的屁股擦没擦干净，或者前任会不会来骚扰，世界上没有谁离不开谁，也没那么多人是喜欢吃回头草的。相反，你们应该担心的是怎样努力使自己不成为前任中的一任。面对一个吃多了美食的男人，你首先要足够有味才行。

这种真相对于某些有感情洁癖的女生来说或许难以接受。他经历过那么多？已经不纯洁了。真蠢，居然奢望世界上有纯洁的男人。如果没有身经百战，那些哄你开心的招数是从哪里学来的？学校里面教这个吗？从别人那里学会温柔，然后温柔待你，这何尝不是美妙的事。没有经历并不意味着单纯，那些看到女生会脸红的死宅男，身上的恶趣味一旦暴露出来，才会真正让你崩溃呢。

另外，试着换一个角度去想。当你收获了一枚男子，出行时为你开车门，吃饭时给你夹菜，愿意在车里不熄火等你半个小时以上，会说情话，会挑选礼物，懂得尊重、善待你的家人……如果顺利爬到正宫的位置，当所有前任都成为炮灰，只有你最终享受成果，这种一将功成万骨枯的感觉，难道不足以让你从梦里笑醒吗？难道你不应该在心里给他的前任们立个牌位，早晚点一炷香吗？

08.已婚男人的味道

曾经看过一个小三的官方网站，置顶的帖子是这样的：要真爱先把泪擦干，走过去前面是片天。从来女子做大事九苦一分甜，唱一曲《行路难》，难在做小三。我很诧异这是怎样一群在用生命做小三的人，或许她们的人生理念正如版主所说：没有拆不散的家庭，只有不努力的小三。

每个人都有选择人生道路的权利，有人选择爱情，自然就有人选择奸情。婚姻是否幸福其实只有主角自己知道，很多秘密都被小心地隐藏了起来，在人前恩爱，或许早已同床异梦，这样一来就给小三提供了可乘之机。一段感情中最可悲的环节，是不再争吵，审美坏死、信任崩塌，彼此都已看好一条退路，却还要互相藏着掖着，假装若无其事地甜蜜给所有人看。所以韩寒说过，只有不被爱着的一方，才是小三。这句话无疑给小三们打了一针鸡血，让她们斗志昂扬，决心干掉正房。我不想做过多道德上的评价，总之，靠破坏别人家庭上位并不是什么光彩的事。有趣的是，很多有过小三经历的女生都向我提起过，已婚男人有一种特别的“味道”。

已婚男人到底有什么样的味道？是一杯陈年的酒，还是一碗吃剩的饭？恐怕只有小三们自己知道。我只了解当男人和一个女人过腻了的时候，就会对另一个女人出奇地好。一段婚姻不管成功失败，总会让人学会很多，所以小三们觉得这样的男人知冷暖、会疼人，懂得与女人相处的技巧。和缺乏人生阅历的毛头小伙们简直是天差地别，等他们恢复了自由身，那就是最佳结婚对象。于是，她们大胆地用青春去进行一场豪赌。

小三们的剧情雷同并且残酷，男人和正房有很多纠葛需要处理，而小三们的工作除了给予男人一些心灵和身体上的慰藉，主要就是等待。于是无聊的桥段开始了，一方不停地开各种空头支票，说给他一点儿时间，另一方靠着所谓的爱情经受时间的煎熬。

时间真是个可怕的东西。悲惨的是，很多人耗费了青春，等来的却不是自己想要的结果。当然也有被命运之神眷顾的人，一番艰苦卓绝，男人终于顺利结束上一段婚姻，和自己修成正果。其实多数在等待的过程中，那个人已经不是你想要的了，怎么办呢？因为惯性使然也只好在一起了。然而失败的婚姻如同魔咒，当一个人经历过失败，难保下一段婚姻不出状况，小三上位最担心的问题是日后会不会有小四小五出现。在野的时候怎么都好说，一旦主政，都成了一个德行。

在不正常的关系里，人们总是会过分放大爱情的力量，以为自己爱得惊天地泣鬼神。事实上，已婚男人并没有特殊的味道，这只是你还没得到前的一种错觉。另一方面是男人在这种时候会把很多缺点隐藏起来，可以在摆脱一个女人的同时牢牢抓住另一个女人。你无非是一味他用来疗伤的药，等他病好了，藏起来的东西都会暴露出来。于是你得出

一个结论：天下乌鸦一般黑，已婚男人尤其黑。你怎么能确定他对你是真爱？与前任也是发过誓一辈子不离不弃的呀。男人出轨是容易上瘾的，如果他就是因为婚内出轨找的你，你怎么能保证扶正以后他就不再出轨？他对付前任的种种阴谋诡计你都看在眼里，如果有一天这样的伎俩用在你身上，那是多么恐怖的事啊！

小三之路终究充满艰难险阻，一不小心就会赔得底儿掉。所以我奉劝各位，为了自身安全着想，还是找个身世清白的男人谈普通的恋爱为好，虽然会有很多东西需要磨合，但毕竟靠谱很多。一位有过职业小三经历的朋友在已婚男人堆里转悠了一大圈出来对我说，很多风度翩翩看似完美的已婚男人，其实内心根本看不起女人。

09.遭遇渣男

如果我能轻松地在男人堆里为你挑出渣男，那么我可以直接去买彩票，可以中无数个头等奖。

如果挑选男人有一套公式，那么它的伟大程度一定超过相对论，可惜没有。

如果渣男身上都有标记，比如额头上刺着“此为渣男”，那会免去很多麻烦。

或者干脆是一坨屎，让你闻闻味道就能发现，可惜也不是这样。

爱情这种事向来是甲之蜜糖、乙之砒霜，你认为是渣，没准别人当作宝。

渣男都是在相处的过程中慢慢暴露出来的，好比一款看起来还不错的食物，在你吃了一半的时候发现里面有只苍蝇，视而不见继续吃？当然不行。扔掉？可你已经吃了一半了。总之是恶心反胃甚至要中毒。更可怕的是，做什么似乎都来不及了。

不要沮丧，渣男好比是个坑，掉进去的人多了，自然会总结出一些坑的特征来。

小雨的故事

小时候家里常闹耗子，祖父买回来一个捕鼠夹，在上面放一块蘸了香油的馒头，于是深夜就能听到老鼠被夹得吱吱乱叫的声音。第二天，夹子还放在原地，还是老办法，依然能夹到老鼠。这件事令我疑惑了好久，心想看似那么机敏的老鼠居然如此蠢笨。后来我才明白，很多人对爱情也是如此，为了那块蘸了香油的馒头，一次次奋不顾身。

小雨是个标准的女汉子，体形健硕，孔武有力，然而模样也俊俏，

像发福以后的袁咏仪。我时常嘲笑她不应该取名小雨，应该是大雨或者暴雨，她说她爸是个淮扬菜厨子，原本打算给她起名淮香的。小雨有着强大的内心，说好听点儿是这样，其实就是活得没心没肺。这种人的感受最容易被人忽略，甚至会忽略她原本是个女人。

我认识她时她已经做到南方一家传媒公司的高管，带着不小的团队，也有人脉。有一次突然打电话给我说人在北京，我以为是来出差，她说她辞职不干了，到北京来经营生活和爱情。我说这样未免有点儿可惜，她说："帮帮忙，我这样一个一百四十斤的胖子有人肯收已经不容易了，难道你要阻挡一个小女人追求幸福的步伐吗？"说完哈哈大笑，豪气干云。后来我才知道，她放弃工作来北京，只为当初的一个承诺。

她和男朋友是高中同学，高考男人落榜，小雨则考上了上海的一所大学。那时候小雨家里不知摊上了什么事，要赔一大笔钱，男人去深圳卖房子给她挣了一年学费。小雨一直念着他的好，一念就是好多年。那时候小雨不像现在这样肥硕，学校里有很多男生追她，她都拒绝了，后来干脆和男生们称兄道弟，女汉子大概就是这样炼成的。2008年男人来北京开了家小公司，大概是做外贸之类，小雨送他去机场时说："等你稳定了我就来北京给你烧饭。"男人以为只是应景的话，谁都没想到，她真的来了。

小雨的主妇生活就这样开始了。她一边向爸爸请教厨艺，一边奔波于各大菜市场，有时候为几样食材要骑车兜过大半个北京城，这么折腾居然没瘦下来。有一回我约她一起喝下午茶，不到四点她就嚷嚷着要回家做饭，说男人根本离不开她。其实我哪里知道，她那时候天天上演的戏码是："这个煮干丝怎么样？""还行。""这个呢？不好意思我头回做。""还行……""你就不能说声好吗？""米饭好硬。"（最后这句是我加的。）

这种状态持续了大半年，有一天小雨突然告诉我自己要上班了，我说："你不是来经营爱情和生活的吗？"她说在家闷太久已经跟不上社会的步伐，觉得自己都没以前那么魅力四射了。我说："跟不上步伐难道不是你太沉走不动吗？"回应又是一阵哈哈哈。其实那半年男人的公司一直负赢利，所有的开销都是小雨承担，她还搭进去自己大部分积蓄，这是很久以后小雨才告诉我的。

小雨就是那种既能洗手做羹汤，又能跨马上战场的女人，重新步入职场，依然风生水起。不记得从哪天开始，男人喜欢翻她的手机，看每一条短信，询问每一通电话，常常因为男同事的来电莫名光火，也会因为她衣服的领子扣得不够严实大发雷霆，摔了碗筷。小雨说："如果你真的不开心，我就不干了，还回来给你烧饭。"

就在小雨辞掉第二份工作不久后的一个深夜，她打来电话，这次是哭着的。她说："以前偷偷摸摸我都忍了，今天那个女人居然上门来羞辱，我不想和她吵，跑了出来。都这个时候了，他也不找我。妈的，老

娘肚子里有他的孩子啊！这个男人太狠心，再也不烧饭给他吃了。”我红着眼眶看了下表，凌晨两点四十分。

几天以后，小雨从我的视线里消失，回了南方老家。再次相见时，她带着孩子，已经会叫叔叔了。我问她做未婚妈妈的感觉如何，生意顺不顺利，是不是还相信爱情，在一阵哈哈哈之后她对我说：“好大，不怕你笑话，除了孩子，他连个像样的礼物都没送过我。不过我已经不恨他了，等孩子长大点儿，我会告诉他爸爸是谁。”

舟舟的故事

来北京的第二年舟舟就遭遇了一场很弱智的失恋，剧情一点儿也不新颖，倒贴，然后男人失踪……

不久后有一次见客户，看到个高大沉默的男人，很像美剧《越狱》里的胡子男，于是舟舟泡他解闷。说到泡，无非就是一起喝喝大酒说说黄段子。男人像活在豆瓣里的台湾电影，冷淡又古怪，她自己也不知道喜欢他什么，可能真的是因为失恋无聊才挑战这种毫无营养的游戏。

半年后的某天，胡子男忽然约她去天津玩，舟舟爽快地答应了。谁知到那儿就开始发烧，第二天早上男人出门去买煎饼果子回来，她裹在被子里看电视，莫名其妙滚了床单。

回北京的路上胡子男的话变得多起来，连一些琐碎家事也开始讲。此后的三个星期里，他像个热情的高中生不停地查岗，每天要跨区接舟舟下班。他好像有个常常发神经的前女友，父母不在世了，经常自杀，搞得胡子男很崩溃。知道了这些事，舟舟不想理睬他，却总是找不到翻脸的理由，我想她心里其实并不想结束这段关系吧。后来她去一家报社做市场主管，男人帮她换了房子，搬去后发现就在他父母家邻街。于是两人顺理成章地成了恋人，胡子男的父母也经常来帮舟舟打扫房子。

爱情这种东西对于很多背井离乡在外打拼的女孩来说，更多的是一种依赖感。拥有一份爱情意味着生活中从此多了一个帮助自己的人，至少在忙碌了一整天后有个肩膀可以靠靠，到底爱不爱，很难说清楚。

冬天的时候舟舟的单亲妈妈来北京，胡子男的父母很热情地招呼她们一起吃饭。在饭桌上胡子男的父母对舟舟妈妈说：“把你的女儿交给我们吧，我们会像疼自己的孩子那样疼她。”妈妈非常高兴。舟舟知道自己并没有那么想和这个男人在一起，却很享受那种家人其乐融融的感觉。在父母不断的催婚之下，她搬去了男人家，不久订了婚。

舟舟说胡子男家的房子是她这辈子住过的最破最冷的老楼，但还是有甜蜜。这个男人虽然无趣，但还算体贴，也许他就是自己的未来。这样的日子里，他那个爱自杀的前女友经常来唱一段插曲，还有过三两任同事、情人、客户、知己什么的光顾自己的生活。舟舟不想沾这些事，便给他绝对的自由和信任去善后。后来经常半夜有女人来访、来电，舟

舟总是冷静客气地接待她们，然后和男人吵架。两个人的关系就这样在公开的纠葛下不健康地维持着，结不成婚，也分不干净。

第二年，舟舟因为工作关系去南方四个月，男人和别人结了婚，没有告诉舟舟。更狗血的是，舟舟回到北京后，男人仍然若无其事地和她同居，七个月。

第七个月的一天，舟舟在胡子男的公司等他吃饭，无聊玩电脑，在胡子男的MSN上看到些奇怪的人说话。几秒钟后，她发现了真相，还找到了另外三个在等胡子男结婚的女人的资料和艳照。她给男人打电话，说自己知道了一切，男人没敢回办公室。她拷贝了电脑里所有和女人有关的东西，格式化了硬盘，砸了电脑。这天，她在北京的家、亲友、三四年来积累的一切都化为灰烬。

那么，真正核心的东西，用最精简的话说是这样的：第一，你发现自己是小三；第二，你发现你男人的老婆是你捉奸过的女炮友；第三，这个女炮友连续四年和他通奸都潜在水里，你发现的时候才知道，自己探亲、出差、住院、外出时她都跑来睡你的床；第四，你男人的父母都知道他结婚的事，却像什么都没发生一样，用你的钱，心安理得，你像一个被全世界玩弄的小丑。

是的，这是个非常可怕而又混乱的故事，所幸舟舟心大，没有杀人放火，也没有离开北京，依然顽强地奔忙于职场。我保存着她写给我的一段话：

在我的故事里出现的所有女人，胡子男的前女友、同事、妻子，还有他婚后还在骗的女人，包括我，都是父母不全，家境平凡，纯粹依靠自己、没有依附过男人的女人。或许我们都有个共同点，因为亲情的缺失，才会把爱情当作救命稻草死死抓住不放。想到这些，我并不憎恶她们，反倒有物伤其类之感，也许人品心智良莠不齐，却都是在挣扎着，希望保有尊严地获得一份爱情。路都是自己选择的，不想再抱怨什么，用我妈妈的话说，只要活着，比什么都好。

故事讲完了，不同的女人，相同的结局，映照着渣男的丑恶嘴脸。她们都说，有了这样的曾经，并不会滋生仇恨，反而更懂得怎样去爱，有选择地爱。没有曾经的你，哪有现在更好的我？

或许很多人都有这样的疑惑：我知道自己很普通，所以对爱情并没有过高的奢望，真心付出，以诚待人。为什么总是抓不住幸福，反而被伤得一塌糊涂？我想，一定是上帝知道人生道路漫长，有坦途，也有坎坷，所以趁你还年轻，把不太好走的路放在前面，让你先走过。

10.这个世界对得起你

这是我在微博上开的一个话题，随意看几条：

除了父母，若还有那么个人，把照顾你当成一种习惯，这个世界就算对得起你。

如果有那么个人，一天天傻乎乎地问你“你在干吗”“你吃饭了吗”“你累不累”……即使他不够有魅力不够有钱，这个世界就算对得起你。

如果长肉的时候脸不变大，减肥的时候胸不变小，这个世界就算对得起你。

如果有那么个人，觉得你所有的蠢都是萌，这个世界就算对得起你。

好吧，估计有很多人要跳出来说“这个世界对不起我”了。为什么？难道要全世界的人都把你视作掌上明珠才叫对得起你吗？滚粗[1]！其实在我看来，只要你健康成长，受到相当的教育，曾经被人爱过或者正在爱着，这个世界就算对得起你。

去年这个时候，有位陌生女孩发来私信，大致说她是个富家女，从小衣食无忧，无奈情路坎坷，谈了几次恋爱，被伤得很深，觉得了无生趣，正在积攒安眠药准备与这个世界诀别。说实话，我对动不动要死要活的人很反感，但是本着治病救人的职责回复了这些话：“首先，死很容易，但是太自私，自己解脱，留给亲人永恒的痛苦。我曾经也是个悲观厌世的人，后来渐渐发现，热爱生活，不计回报地去爱他人，把期望值降到最低，往往会有意外的惊喜。要不你也试试？”后来便没了她的音信，直到今年五月，她突然发来私信，说谢谢我的正能量，她走出了那段阴郁的岁月，并且找到了疼爱自己的人。

其实，我并不觉得自己的话起到了多大作用，却真心为她高兴。更多的人需要的不是说教，而是借助微博这个平台，把心中的苦水倾诉给一个素不相识的人听。如果得到一些正能量，给自己建立一些勇气，那么，这个世界就会显得美好一些。

有人会说，把期望值降得很低，人生岂不是过于消极、过于悲观？不是这样的，恰恰是这种悲观的心情才能让你乐观地面对各种挫折。为什么会觉得世界对不起你？是你过于挑剔，想要的太多。人均消费二十八元的路边饭馆凭什么要有五星级的服务标准？五十块包夜附赠摩托车接送的凭什么要长得像宋慧乔？一个PPT半个月拿不出手，老板凭什么要给你加薪升职？五环外半个厨房都买不起凭什么要女人陪你睡到天荒地老？一米五的水桶腰凭什么要男人待你如林志玲？告诉我，你凭什么？

生存于这个守恒的空间，想要这个世界对得起你，先问问你自己为这个世界付出了什么。对待爱情也是如此，多一点儿付出，少一点儿算计，不去奢望那么多波澜壮阔，也不要那么多刻骨铭心，只是相互怀着感恩的心走过人生路，尽可能走远一点儿。再回首时，你会发现，这个世界，还算对得起你。

[1]网络用语，“滚出”的谐音。

男女在吵架过程中关注的重点不同。男人注重事实，女人只看态度。如果男人不停地讲事实、摆道理，你感觉自己落了下风怎么办？很简单，说一句“即使有理你也不要那么凶嘛”你就赢了。所以一般吵架吵到最后都要由女人来做总结发言，只是有些蠢男人一辈子都不懂。

Chapter 5　男人最吃这一套

01.女人要哄，男人要捧

参加过一次很特别的画展，特别之处不是作品，而是画家的妻子。她耐心地向观众讲述自己对每一幅作品的理解，绘声绘色，倾慕之情溢于言表。有位年轻的观众对她说：“您的先生真了不起。”女人回答：“当然，我很崇拜他，我认为他就是中国的毕加索！”

这种恭维在外人听来不免油腻，然而当事人却十分受用，我至今还记得画家当时那种陶醉、自豪、幸福感爆棚的神情。你猜对了，男人最希望在女人那里得到的，就是崇拜和仰慕，这种快感绝不亚于性高潮。

女人要哄，男人要捧。到底要怎么捧，可不仅仅是你嘴上挂着“你好帅”就万事大吉了。关于美貌和外在的夸赞，只能适用于金城武式的老公。如果你男人不那么帅又有啤酒肚，千万不能自掘坟墓，说不准他真的会反问你：“我和男神谁更帅？”更可怕的是，他会认为自己风流倜傥万人迷，能够吸引的不仅仅是你。很简单，“老公你最棒了”简直可以秒杀一切，而且每天都说绝不会假。其套路是，不帅的夸活儿好，活儿不好的夸有钱，有钱活儿差的装高潮夸内涵，不帅活儿不好又没钱什么都不好的，就让他夸你吧！

男人很累，睡醒了第二天一样要在外面的世界打拼，会遭遇诸多不认同，他多么希望有个女人体恤他、赞美他，甚至崇拜他。当然，中国人的表达方式历来都很含蓄，有人会觉得赞美的话难说出口。其实不难，你只要抓住某些细节表扬就可以了，比如“这个发型很显年轻”“穿这款衣服很有气质”。更高段位的表达是“宝贝，你的鼻子好像吴彦祖”“你笑起来简直神似周润发”……这时候，男人会觉得你在很细致地观察他，这是爱的表现。

另外，有个真相你需要知道，男人都觉得自己比女人聪明。先不要急着，呵呵，也不要急着说男人妄自尊大，在生活中适当地表现出比自己的男人傻，会有意想不到的功效。装傻卖萌扮天真，活在他的手掌心。一个不谙世事傻乎乎的女人才可以激起男人的保护欲。你洞察一切，样样精通，男人就只好去保护别人了。所以，当他向你炫耀成绩时，哪怕你心里很不屑，也要用心去倾听，然后由衷地说一句：“宝贝，你好棒。”另外，即使他讲了一个你五年前就听过的冷笑话，你也要发自内心地哈哈哈哈，千万不能说“你讲得不好笑，听我的”。

说了这么多，并不是要女人毫无底线地去奉承迎合男人。聪明的女人我见过很多，无一例外都很会夸人。她们总能找准合适的时机赞美男人，哪怕是违心的。当然，有人会认为这样很假。告诉你，以我的见

闻，能昧着良心赞美男人的女人都过上了幸福的生活，真的。

记住，好孩子是夸出来的，好男人也是夸出来的。不要吝啬赞美的话，男人才会为你当牛做马。

02.女人爱哭，男人怕输

我的朋友里唯一可以称作男神的就是罗乐，江湖人称海淀李敏镐。俊朗的外表注定了他这辈子只可能缺钱，不可能缺女人。连在微博上发个照片，都有很多陌生花痴少女在评论里哭喊着“楼主，我要给你生孩子”，现实生活中就更不用说了，真是气煞旁人。

事情发生在2012年的第一场雪。罗乐的公司在上海有个合作项目，派他前去负责，接待方的几个单身女生都把这次活动当成了年终福利，高兴得差点儿给老板下跪。其中有个身材短粗的大脸眼镜妹格外殷勤，鞍前马后地伺候。

没过几天就曝出了惊天大八卦，罗乐在酒吧喝大了把眼镜妹带回了酒店。眼镜妹对这种突如其来的幸福明显有点儿错愕，恨不得把这事打印出来贴满上海滩的大街小巷。当然，身边那几个小伙伴也很错愕，恨不得凑钱把她做掉。

如果故事就这样结束，那就只是俗套的酒后乱性而已。NO，男神是不会令你失望的。半个月后，罗乐又去了上海，这次不是公干，是专程去的，又找了大脸眼镜妹，对的，滚了床单。少女的情怀彻底迷乱了，眼前这位高大俊美的男神莫不是真的爱上了自己？金三顺的故事真的在自己身上重演了吗？苍天哪，幸福来得好突然。

各位观众，现实中的金三顺没有春天，罗乐从上海回来后就再也没和眼镜妹联系过。电话、信息一律不回。你们知道，像笔者这么八卦的人怎么能忍住不知道真相呢？赶紧去问，因为第一次，我是能理解的，第二次，估计很多人都不能理解。男神的回答令我至今依然叹服：“第一次喝多了没发挥好，不到五分钟就缴枪了。第二次是为了荣！誉！而！战！”

您瞧，男人为了面子竟然到了如此丧心病狂的地步。没错，其实大多数男人都在为面子活着。“人在阵地在”“输人不输阵”，这些句子都是为男人设计的。为了面子，男人可以做出很多让人意想不到的事来。

分明囊中羞涩，却强撑着带女朋友去高档餐厅，结果下半个月的生活费没了着落；明明酒量有限，却在酒局上和人斗狠，还一定要等没人的时候再吐得像狗一样……如此种种，不胜枚举。你理解成虚荣也好，看作虚伪也罢，总之，死要面子活受罪的事，每个男人都干过。

知道了这些，其实更有利于你去驾驭男人这种低等生物，不是吗？

所以，在他向朋友吹嘘的时候，不要当面拆穿，当知道他信用卡快透支的时候，果断放下商场里的衣服，说其实自己也不太喜欢。哦，对了，差点儿忘了更重要的，在他微微不举、既羞涩又紧张的时候，把“你到底行不行啊”换成“亲爱的，明天再疼我吧”。

亲爱的女同胞们，

想让男人卖力为你赚钱吗？

想让男人在各种证上都写上你的名字吗？

想牢牢掌握他的银行账户吗？

请尽量照顾他的脸面，有些事不要拆穿，会有意想不到的惊喜哟。

03.正确的聊天法则

请跟我念：世界上没有不爱说话的男人，他只是不想和你说罢了。

很多人抱怨男朋友太闷，三棍子打不出一个屁。其实在我看来，男人在自己擅长的领域都是演说家，无论话题多么生僻，都能侃侃而谈。只是男女关注的东西有着本质上的不同，男人关心的是俄罗斯和美国的关系再度降到冰点会对国际形势带来什么影响，而女人会觉得哇塞普京发飙的样子好爷们儿。当男人发现你对他的话题毫无兴趣时，沉默寡言是最无可奈何的选择。

正确的聊天法则是什么？

首先，做一个知识渊博的女人当然很好，只是在感情中未必能起多大作用。渊博的女人会让男人产生敬畏感，却很难联系到爱情。尤其是那种对万事万物都抱有自己的看法，并且有极强表达欲望的女人，男人多数会敬而远之。

所以，你不必搞清楚航空母舰上飞机的起降方式，也无须知道在薛定谔定律下，猫到底是死是活。当男人在你面前眉飞色舞的时候，做出一副“虽然不知道你说什么但是感觉你很厉害”的样子就可以了。他只是需要一个表现的舞台，如果你实在接不上话，那就偶尔来一句“把猫咪放在有毒气的盒子里好可怜呀，会很难过的吧”，他不仅觉得你有爱心，还很萌呢。

每逢世界杯，很多女生就会陷入尴尬的境地，陪男人看球还是不看？这是个问题。看吧，自己对那种打群架似的游戏根本毫无兴趣，男人滔滔不绝地讲述帽子戏法、点球、越位以及喜欢的球队，但自己根本不懂怎么办？其实你根本无须去恶补这些知识，只要给他们一些鼓励的眼神，微笑着点点头，做个合格的倾听者就够了。或者干脆给他准备一

些炸鸡啤酒，自己呼呼睡大觉去也是极好的。很不能理解男人的这种快感是吗？设想一下，他把信用卡交给你，让你和闺密去逛街，这两种爽，是一样的。

接下来我要说至关重要的一点，如果没有深厚的感情基础，不要轻易吐槽男人。比如他加了半级薪水，欢天喜地地向你炫耀，你说："呵呵，那什么时候买得起房子呢？"比如他往你碗里夹菜，你说："呵呵，想把我喂胖了好甩是吗？"再比如他心血来潮夸你穿某件衣服好看，你说："呵呵，我穿其他衣服很难看是吗？"

以上种种都是很危险的，吐槽只适合于网络，用在现实生活中往往会大煞风景，并且伤人。

男人不会聊天的主要表现是蠢，比如你说"哎呀不能再吃晚饭啦，最近又胖了"，他说"没关系，其实我刚认识你的时候你就很胖了"。你对着镜子说"为什么老娘长了一张大众脸"，他说"这样也不错啊，杀了人逃跑不太容易被认出来"……面对诸如此类让你想放火的话，除了每天原谅他一百次，没有更好的办法。

聊天是增进感情的一种方式，可我不得不说，男人从根本上希望女人少说多做。要知道，最让男人起杀心的不是女人懒惰、爱花钱，也不是饭量大、脾气坏，而是话多。我爸是我见过的为数不多步入中老年还会不定期给老婆送礼物的男人，有一次我忍不住去问他，他说："我只是为了让你妈少唠叨两句。"

男女都有玻璃心，当面吐槽最伤人。人生艰难已如此，少说两句行不行。

04.正确的吵架方式

有一次和几个朋友讨论哪里的女孩性子最烈，有人说湖南，有人说四川，各有所长，难分高下。这时，邻桌一个金链汉子凑过来说："见识过俺们东北姑娘不？咔咔整你服服的。有回在饭馆和女朋友吵架，吵急眼了我说'你别嘚瑟，你身上的衣服都是我买的'！艾玛[1]，她听完二话没说，脱得只剩下裤衩胸罩，头也不回地走了。"

这是女侠专属的吵架方式，不是你我凡人可以做到的。

我见过很多夫妇，时常争吵，却能相濡以沫，白头到老。作为一个酷爱学习的小朋友，我发现了其中的奥妙，他们是把吵架当成一种运动，就像跑步、游泳，合理利用不仅无害，还有利于身心健康。所以说，有爱情的地方就有争吵，吵架是爱情必不可少的组成部分。

你会吵架吗？回答一定是会，有人还会说自己活了二十几年最擅长的就是吵架。其实吵架也有高下之分。前面提到过，男人会用故意犯

错、撒谎来试探你的底线，如果你反应激烈，他就会知道这是不行的，如果你没有生气，他就知道自己还可以再错一点儿。所以吵架是大有必要的，高明的女人会巧妙地把握吵架的分寸以及生气的程度，收放自如。一哭二闹三上吊，那是旧社会妇女的套路，连广场舞大妈都不用了。

对方说了过头的话，比如吐槽你胸小、饭量大，这种事毫无生气的必要，只要娇嗔几句就够了，“讨厌”“胸小的女人脑子好啊”“人家真的很饿嘛”。如果因为这个也能吵起来，那你就太玻璃心了。

遇到男人在大街上盯着别人的大胸美腿看起来没够，是要假装生气的。如果你无动于衷，证明你并不在乎这段感情，时间久了男人就会动出轨的歪心，要及时地把苗头扼杀在摇篮里。正确的方法是不高兴两个小时，和解方式是吃顿好的，再卿卿我我一番。

适合吵架的事，比如男人当众给你难堪，或者把你扔在陌生的地方扬长而去，这种问题相对比较严重，要有理有据地把对方的气焰压下去。适当的时候要配合哭闹，总之要适可而止，见好就收。和解的办法是要对方真心道歉并且送一个价值不菲的礼物，仅仅因为这个闹分手，不值得。当然，如果遭遇劈腿这种涉及“主权”问题的大事，那就要毫不客气地闹它个天翻地覆，闹完之后再找小三算账，但要注意的是不能使用武器伤人，或者把房子点着。

男女在吵架过程中关注的重点不同。男人注重事实，女人只看态度。如果男人不停地讲事实、摆道理，你感觉自己落了下风怎么办？很简单，说一句“即使有理你也不要那么凶嘛”你就赢了。所以一般吵架吵到最后都要由女人来做总结发言，只是有些蠢男人一辈子都不懂。

总之，吵架的精髓在于一定要当天吵完，吵到再晚也要把问题解决，从此绝不提及。翻旧账是爱情中的大忌，无论男女都不要使用。另外，千万不要生闷气，也不要拖着不说，矛盾积累越多越说不清楚，等到有一天彼此都不想说了，路，也就走到尽头了。

吵架其实并不可怕，无谓的争吵才是杀死爱情的利器，学会正确吵架，就是人生的赢家。我见过最有意思的吵架是一对情侣在路边不知为什么吵起来，女孩发脾气甩包走了，冲出去不远脚步慢下来，走几步就回头看。那男的也不着急，捡起包在后面慢慢走。路过一个煎饼摊，男的停了下来，对着女孩大声喊：“你要加几个鸡蛋？”不远处回答：“俩……”

[1]网络用语，“哎呀，妈呀”的意思。

05.备胎的逆袭

有个女性朋友最近向我倾诉苦恼，原因是她的备胎出了问题。作为

一名燕公子心机婊速成班的学员，自以为已经熟练掌握了备胎的各种使用攻略，那怎么会出问题呢？很简单，备胎不按套路出牌。

事情是这样的，原本不是最佳交往对象，一如既往地对你付出，被你当成长期免费饭票、免费农民工、免费修理工，甚至感情垃圾桶和情绪回收站。当你对这一切习以为常的时候，在某一个阳光明媚的下午，他突然对你冷淡了下来，开始拒绝你的种种要求，甚至让你看到他要拜倒在其他石榴裙下的小苗头。这时候你开始无所适从，原本那些让你不满意的缺陷，比如身材不够魁伟、样貌不够俊秀，通通变得不那么突出了。更可怕的是，你发现自己对他产生了某种依赖，又不敢确定这是不是爱情。委身于他？似乎不太甘心。可一想到他要像对自己那样去对待另一个女生，有点儿吃醋是怎么回事？哎呀大事不好，这就是备胎的逆袭。

科学松鼠会里有人总结过一套“巴甫洛夫把妹法”，具体的实施办法是每天给心仪的女生精心准备一份早餐，并且保持缄默不语，无论怎么问都不说话，如此坚持一到两个月。当女孩对你准时的早餐习以为常时，突然停止送餐。这时候女孩肯定会来询问你不再送早餐的缘由，你就趁机一鼓作气将其拿下。这个法则利用了人对习惯的依赖性，属于慢火熬煮、步步为营。我这位朋友的备胎，一定是受了这个理论的启发。

我可以负责任地告诉你，没有男人是心甘情愿一直充当备胎的，偶像剧里“十年后若你未嫁我未娶咱们就在一起”的游戏，一般都是男人先不想玩了。愿意为阿紫付出双眼的游坦之和愿意把心捧给纳斯金卡的幻想家只存在于小说里，现实生活中的男人，对你所有的好，终极目的无非是得到你的青睐。富有心机的女生一般都会定期地给备胎一些小暗示、小甜头，让他们觉得自己是有机会的。可是你别忘了，男人在本质上是肉食动物，如果你一直给他画饼充饥，他自然会去寻觅其他食物。

女人终究是爱幻想的，总是觉得会有个男人即使不和自己上床也能矢志不渝地沉浸在对自己的爱情之中，而现实中却总是自己的防线先崩溃，让备胎逆袭成功，顺利上位。自古烈女怕缠郎，说的就是这个道理。然而这种爱情的结果往往不尽如人意，很多女人都不能理解为什么男人追求自己的时候各种讨好，在一起之后就开始各种试探、出尔反尔，你态度一冷下来他们就马上求挽回，而你态度稍有缓和他们又表现得若无其事。这就是备胎上位的危险之处。记住，那些给你下过跪、舔过脚的男人，报复起来更加可怕。要知道，翻身的奴隶，总是很快学会变本加厉。

对于备胎，最理想的结局就是放开手让彼此去寻找一份平等的爱情。当然，也并非每个人都能够做到不忘初心，不去贪图那份本不应该得到的好，如果是这样，防止备胎逆袭的方法，就是多预备几个备胎。

06.男人近视眼，心机看不穿

女同胞们，你看到胖嘟嘟的小朋友就想过去捏他们的脸对不对？看到弱弱的小动物就有把它们抱回家的冲动对不对？你不会觉得它们危险，也不会觉得它们会伤害你。那么，你应该可以理解为什么男人都喜欢外表清纯的碧池了吧？

这个群体就是这样，从表面看来人畜无害，她们温柔美丽并且弱小，生来就需要男人的保护。什么？她们有心机，会算计男人？你够了，以男人在感情中的智力和目光，根本发现不了也不会在意这个。

我知道，很多女生都是碧池鉴定专家，她们的眼睛像灵敏的雷达，可以通过说话的语气和动作准确探测到周边的碧池，毕竟女人之所以了解女人，是为了更好地为难女人。知己知彼，百战百胜嘛。很遗憾，男人的目光太短，也没有雷达，只能看到女人的美貌却看不到内在。所以我真心地劝你，不要在男人面前说另一个女人是碧池，也不要企图告诉他们她们伪善的面具下到底隐藏着什么，他们会认为你在嫉妒。

那么有人会问，男人不怕被骗被坑吗？当然怕，只是一定要等到老婆闹离婚了，钱被骗跑了，被“绿茶”把帽子染绿了，才会大彻大悟，还要在KTV里高呼“男人哭吧哭吧不是罪”。痛定思痛，从这个坑里爬出来，再跳进另外一个坑。

既然男人都是这样蠢笨并且固执，要么随他们去，要么就像碧池一样去征服他们。怎么征服？首先要学会发嗲。先来熟悉一些句式：

不是啦，人家才不是你想的那样呢。

你不可以这样了，我不允许你这么对待自己，听话，不要买醉了好不好？

好讨厌哦。

会不会打扰到你？可是我家里的灯泡又不争气坏掉了呢，我还没有来得及吃饭。

哇，你觉得这个包包好不好看啊？上次那个男的要送我，我才不要呢，要我喜欢的人送我才有意义，你说呢？

快吐了是不是？可男人最吃这一套。

知道碧池有多努力吗？当目标中的男人出现时，她们步伐轻盈，身姿婀娜，兼有拨动秀发等动作（具体演出标准请参考高圆圆代言某饮料、张韶涵代言某少女卫生巾那种清新自然）。她们会故意跟身边的朋友嬉闹，笑声使劲儿向“银铃般”看齐，捂嘴，暗送秋波，真是恨不得打束几千瓦聚光灯在身上好叫他忽略全世界只看到自己。

在男人面前，外表清纯的碧池都是温驯的小白兔，她们不会逞强，

只会示弱。善解人意是她们征服男人的另一种武器。打个比方，当你一不小心揭穿了男人的心思时，只会在脑海里闪现出“我靠，老娘好机智，说得他都接不了话”。碧池们则会一脸贴心地大喊“啊，都怪我口无遮拦，说出这么不经过大脑的话，别怪我哦，谁叫我是女人呢”。如此一来，再小肚鸡肠的男人也不会生气了。

你以为她们真的相信星座心语、心灵鸡汤、爱情语录吗？那是做给男人看的呀。让他们觉得自己很傻很天真，激发起无限的保护欲。这是只会在网上转段子的人毕生无法体会到的一种境界，叫作心机了无痕。另外，当男人说“我宁可卖血也不会让自己的女人出去做一份受苦的工作”，她们会感动得热泪盈眶，楚楚动人地来一个深吻。而女汉子只会说：“我就算死也不会花你的钱。”

其实碧池最值得让人学习的，就是对自己有要求，她们会把自己最好的一面展现给男人。在我看来，对自己有要求的人，都会得到更多的好感与尊重。活得精致优雅还是草率邋遢，完全是个人选择，与别人无关。只是如果你放任自己胖到一百八十斤，出门连头都不愿意洗，就不要抱怨男人被碧池抢走，这也是世间法则，要接受。

总有人说男人都喜欢爱装的女生，其实是错的。温柔天真、又甜又嗲的女孩，男人当然更愿意亲近她们。即使有心机，也能做到不显山露水。装×的最高境界是自然，一旦装得不成功，就会像小丑一样引来嘲笑和羞辱。对于天生演技差的人来说，就不要学做碧池了，本色出镜比较保险。

07.男人都爱女汉子

笔者没有精神错乱，是的，当下广大未婚男性，大多数喜欢女汉子。

那些饭量惊人，喜欢自称“老子”，路见不平一声吼、稍微控制不住就要露出隐形小鸡鸡的姑娘们不要高兴得太早，这里所指的女汉子不是你们。

最近流行一种坏风气，很多女生会主动为自己贴上“女汉子”的标签，似乎这样一来就给自己的不修边幅找到了理由。就像屌丝活出了一种优越感，把出门不洗头当成素面朝天，把任由体重飙到一百八十斤当成真实的自我，把没教养当成真性情，遇到甜嗲的软妹子就斥其为绿茶婊，然后骂天下男人都瞎了狗眼，为什么不爱自己。重申一遍，这样的人不是女汉子，是男人婆。

如果拉起一支男人婆的队伍，索马里海盗早就灭了，钓鱼岛也顺利收复了，就连失联航班没准都能找到。她们的征途如星辰大海，她们的世界里没有男人，因为都被吓跑了。当然，男人婆们会说贱男人不懂得欣赏她们那种独特的美，那么请先回去问问你妈妈，她老人家觉得这样

的你美不美。再看看你们家的狗，在你“真性情”发作的时候，它是不是也躲得远远的？

男人喜欢的女汉子是什么样的？答曰：外表柔弱，内心强大。女人的天性是柔软不是坚硬，所以外貌特征最好不要有男子气。人们都在说这个世界是看脸的，男人对美貌的倾慕不用避讳，然而中看不中用的花瓶和温柔体贴又能与男人一起扛事的女汉子比起来，成熟的男人更愿意选择后者。柔弱和脆弱有着本质的区别，看看林黛玉和薛宝钗就知道，一个愁肠满腹伤春悲秋，看到几片落花都能吐半斤血，另一个豁达乐观，善于利用各种条件来完善自己的人生，这样的两种人存在于现实生活当中，林黛玉一样拼不过薛宝钗。

男人养家女人生育的时代早已过去，男人看重女人的外表，同时也希望她们拥有强大的小宇宙，和自己一样能够抵抗各种压力，两人共同营造未来，这就是女汉子大受欢迎的主要原因。积极乐观、内心强大的人，总是能带来更多的正能量，相反，悲观消极、情绪不稳定的人也很容易影响到别人。你一定认识这样的女生，敏感脆弱，优柔寡断，遇到一点儿挫折就觉得人生幻灭了，失个恋就觉得天都要塌了，披头散发大半夜来找你求安慰。经常和她们在一起，不知不觉你也成了那种人。真的有那么疼吗？真的就活不成了吗？你是不是在有些瞬间也想弄死她们？你看，负面情绪随时爆棚的人，别说男人了，就连女人也讨厌。说得自私一点儿，男人希望女人有很强的自我修复能力，就算失恋也可以坚强地咬牙走开。我曾经说过，男人都是怕麻烦的，女汉子最大的优点就是不给别人添麻烦。

女汉子对待爱情，既不咄咄逼人，也不会自卑恐惧，她们真正能做到和男人平等。接受对方的礼物，自己也有送对方礼物的能力，彼此都有存在感和归属感。在一起很好，不在一起了自己也会很好，这种状态往往更容易赢得男人的心。所以据我观察，真正的女汉子是不会缺少爱的。

总而言之，女汉子的特征不是野蛮的外表，而是坚强的内心。怕受到伤害，所以用坚硬的外壳武装自己，说到底依然是脆弱的表现。不敢让别人看到你的真心，谁又会用真心待你？女人征服男人靠的是韧性，电影电视里有太多柔情似水内心刚强的女子令男人欲罢不能。当然，像野蛮女友那样的女王也是存在的，你拿着皮鞭，男人俯首帖耳，前提是，你要有全智贤一般的颜。

08.舌尖上的男人心

阿雯是个对自己有要求的女孩子，认真工作，认真对待爱情。妈妈告诉她，要拴住一个男人，首先要拴住他的胃。阿雯相信了，定期收看美食节目，还买回来一堆书籍按图索骥，从选材到配料，整个烹制过程都严格遵守操作流程。

咦？总觉得哪里不对。当一盘饱含心血的菜肴端到男人面前时，对方茫然的神色似乎在问：“这个真的可以吃吗？”妈蛋，老娘忙了一个下午，切菜的时候还把手切了，这就是一盘毒药你也要慷慨赴死不是吗？男人面目狰狞地吃着，心里一定在想：我为什么要吃毒药？

结果往往与付出的时间精力无关。一片真心无法改变一盘菜的味道，难吃就是难吃。有一天阿雯突然跑来对我说：“为什么非要用自己不擅长的事来表达爱意呢？踮起脚去爱真的好辛苦，我烧的鱼，连猫都不愿意吃呢。”我真心喝彩，恭喜这个开了窍的女孩。

电影里经常有这样的画面，一段早已不在的恋情，胃却记录着每一个细节，在街角的鱼蛋米线摊偶遇；第一个情人节在烛影摇曳下享用法式牛排；吵完架后男人追出来，在蒙蒙细雨中找到记忆中的蚵仔煎……多么美好而又令人伤感，其实吃什么不重要，重要的是和谁一起。

当然，一个女人有几样拿得出手的菜肴是很美妙的事，不一定是伺候别人，也是善待自己。无须面面俱到，一煲简单的煨汤也能传达出浓浓的爱意。味觉的依赖比激情碰撞更持久、更可靠，不止一个男人描述过，已经记不得对方的模样，却还清晰地记得她煲的汤的味道。

如果你注定只能停留在暗黑料理界，那一定要了解男人的口味。男人总是会固执地把自己喜欢吃的东西推荐给爱人。从前有个故事说男人喜欢吃臭豆腐，不仅自己喜欢，还要逼着老婆一起享用，不吃就要打。女人怕挨打只得硬着头皮吃了一块，随即吐得翻江倒海送往医院抢救，一个月后回家已经不成人形。男人说：“从今天起，批准你可以不吃臭豆腐。”邻居们听到都感动哭了。现今社会这样的男人已经不多，面对男人极力举荐的食物，千万不要表现出鄙视和不屑，如果实在无法接受，一定要礼貌地说出来，微笑着看他享用，偶尔倒倒茶、递张纸巾也是知冷暖的表现。

都说男人心目中最理想的女人是上得厅堂，下得厨房，其实做饭对于女人来说是热爱生活的一种表现。当然，爱一个人才会为他做饭，舌尖连着的是心灵，这是一条感情通道。然而靠一桌饭菜拴住男人的论调毕竟过时了，女人在厨房里出演主角，也是另一种性感和独立。所以当会做饭和不会做饭的两个女人同时出现时，男人会果断选择胸比较大的那个。

09.我有病，你有药

这个世界上有两种稀有动物是值得珍惜的。一种是有耐心哄你的男人，一种是能够收放自如控制自己情绪的女人。

前者是疯女人和作女的必备，后者是大男子主义患者的良药。我们都愿意在感情中做强者，谁又肯卑躬屈膝弯下身来？说到底，包容，不是天生，不是本能，是爱。这两种稀有生物在自然生长中往往不存在，

我更没听说过哪个男人天生喜欢哄人，哪个女人从来不生气。但是，在爱情的催化下，这两种人，也是有可能出现的。

当所有的女人都在抱怨男人没有耐心的时候，也有大批男同胞在苦恼到底女人要怎样才能迅速地破涕为笑。在女人看来，自己生气时男人要变成《大话西游》中的唐三藏，苦口婆心地劝个没完。而对于男人来说，他们希望女人的情绪能够像红绿灯一样，三十秒钟红灯，时间一到马上可以变绿灯。其实，男人在对待感情时的思维和狗一样简单，以为摇摇尾巴主人就不生气了。

当对一件事情有了分歧，出现矛盾或者是犯了个无关紧要的错误，男人会自负地以为只要对女人讲讲道理，就会有立竿见影的效果，一番慷慨陈词，药到病除。他们希望女人身上有控制情绪的开关，即使没有，也希望女人有快速愈合的能力。

于是，当男人的单线思维遭遇女人曲线跳跃式的思维时，他们只有挠头皮，毫无对策。久而久之也只好坐在沙发上抽烟叹气，又或者继续看电视玩网游，任你坐在床上耗费五百年修行，自己痊愈。当然，他们也会时不时地探出脑袋看看，问你："还生气哪？"如果你已经自己用内功将"气"逼出体外，那简直是他们最想要的，这意味着涛声依旧，意味着可以欢天喜地地继续滚床单。

这时候女人会说，想得美，哪有这样便宜的事？有定时开关的是全自动洗衣机，洗好了叫你；会自己痊愈的是X战警。是啊，男人就是这么异想天开，巴不得女人自己生完气之后披头散发地坐在床上叫他"唉，我好了，不气了，你来吧"。

所以，相互中和才能理气化瘀。男人希望你生气时是直飞航班，中途不停，直接从北京飞到广州，简单迅速，省事。而如果你真的是一趟五天四夜的慢车，生气时大站小站停个没完，硬要把行程拉长，变成曲线，也要尝试着提速。当然，你一定要让他知道，"我已经在改变了，你可不可以不要那么着急，等等我"。

而最可怕的是，遇到这种内心无法解开的谜团时，你会被某些蠢货言论蛊惑，最终走向感情破裂的死路。比如，"男朋友没耐心哄我，那就一定是不爱我"，相反，"女朋友怎么哄都哄不好，一定是作、轴，不能娶"。这种想法一旦出现，接下来的套路一般是："你很有钱吗？是李嘉诚吗？没耐心还穷横。"而男人会想："你很美吗？是范冰冰吗？长得丑还公主病。"于是，男人本来是飞机，变成了火箭；而你，本来是慢车，变成了驴。

坦率地说，恋爱中的人都是有病的，都希望在对方身上找到医治的良药，这就是所谓的互补。天造地设的CP[1] 只存在于童话世界里，王子吻醒了白雪公主，在以后的生活中也难保不出现问题。相反，那些看起来性格截然不同的伴侣反而能够相互治愈，走得更加长远，正所谓：

我有病，你有药，冷静治吵闹，木讷治话痨，简单粗暴治傲娇。

[1]英文coupling的缩写，表示人物配对关系。最初来源于日本同人圈，后来也指异性恋人。

通常男人和一个女人确立了关系，就好像用图章给女人打上了印记，上面写着“我的女人”。从这时候起，他便不再像追求你时那样费尽心思讨好，不再嘘寒问暖、早请示晚汇报，有时候甚至会无视你的存在。

Chapter 6　疑“男”杂症专区

01.不作死就不会死

问：男朋友跟我吵架后，去哥们儿那儿抱怨。他哥们儿问他为啥不分手，男朋友说目前没有更好的选择，怕下一个还不如这个。我想问下这是真心话，还是要面子的气话？平时我是作了一点儿，有时候会无理取闹，可他对我挺好的。现在好苦恼啊……特别伤心，好怕失去他。

答：用一句网络上流行的话来形容你再恰当不过了：不作死就不会死。知音体故事但凡遇到转折的地方都是“他们本来可以幸福地在一起，但是天有不测风云……”这个“不测风云”是你自己制造的，不能怪老天爷。

我不是反对女生作，作要恰到好处，要透着可爱，稍微使劲儿就会变成折腾男人。当下社会，男人已经活得够糟心的了，面对各种压力，回家对你说话还要小心翼翼，要忍受你的无理取闹，你就是长成千颂伊那个模样男人迟早也会逃跑。正常男人期待的都是良性、健康的爱情，没有人愿意把爱情变成爬雪山、过草地，那样太累了。我早就说过，作天作地的女生过上幸福的生活，背后都有一个你们看不见的男人在默默埋单。你现在的问题是男人受够了，不打算继续埋单了，所以你傻眼了，顿时觉得自己像个小丑。

按照我的本意，其实应该祝贺你男朋友，终于可以脱离苦海了，不过这样对于你来说有点儿落井下石。“早知今日，何必当初”，古人的话永远闪闪发光。当然，你也可以理解成是男人不够爱你，如果是这样的话，你可以把这篇文章撕下来扔进垃圾桶里。好的爱情是彼此成为对方的避风港，一方无休止地卑躬屈膝，那不是爱情，是拜菩萨。

既然你问到你男朋友对哥们儿说的是不是真心话，那么我很遗憾地告诉你，男人的真心话大部分会告诉哥们儿。说到这里可能又会绕到“兄弟如手足，女人如衣服”这个话题上去了。事实上，男人更能体谅男人的苦衷，很多苦水也只能对男人倾诉，就跟你有些小秘密不会告诉男朋友却会说给闺密听是一样的。

现在他即使依然和你在一起，恐怕也是抱着骑驴找马的心态，正如他自己所说，没有遇见更合适的。关键你要听后半句，怕下一任还不如你，这就证明还有回旋的余地。要知道，重起炉灶开始一段新感情，对于很多男人来说是很麻烦的事。好不容易熟悉了你的套路，又要重新去摸索另一个套路。怕的是东边的老虎吃人，西边的老虎也吃人，没有最作，只有更作。

怎么办？收起那份作天作地的心，让他看到你的改变，温柔体贴是女人的天性，不用怎么学就会的。如果这样一段时间还不能让他回心转意，那就像他一样，骑驴找马，这年月，谁离开谁都能活。

02.赔钱货没有春天

问：男朋友说得很明白，他妈妈不喜欢我，所以他再爱我也没办法。他决定听他妈妈的，我只能答应他分手。可是分手后我依旧死心塌地地帮他打理店铺，学玩LOL[1] 想要靠他更近。他三番五次跟我挑明说我们不可能。现在时间过去了三个月，我依旧像义工一样帮他，依然放不下他。好大，我是不是没救了？

答：时下的脑残爱情剧里经常有这样的套路：豪门阔少爱上了贫家女子，阔少家里势利眼的老妈死活不同意。两人爱到海枯石烂冲破各种艰难险阻，最后因为女子的聪明智慧挽救了阔少的事业前途甚至生命，感动了恶婆婆，两人顺利地走到了一起，过上了幸福的生活。很明显，你中了这种剧的毒，把对方幻想成了豪门阔少，自己则成了那个像金子般闪闪发光的贫家女子。

那么我想问你，他们家有多大产业有几艘游轮几栋别墅几辆法拉利？无非是有个店铺，还要你帮着打理。妈宝男玩弄女生最初级的手段就是“我是爱你的，可我妈妈不接受你，妈妈是我生命里最重要的人，所以即使我爱你，也要放弃你”。可笑的是你不仅中招了，并且愚蠢地认为只要投其所好就能打动他。所谓自带光环的倒贴圣母说的就是你，俗称赔钱货。

你给他做一辈子义工，关他妈妈什么事？不是他不爱你，是他妈妈不喜欢你，这种话你也信？好了，退一万步讲，有天他被你的真情感化违逆母亲大人的“圣意”接受了你，要面对一个从一开始就不喜欢你的婆婆、一个对老妈言听计从的老公，你觉得日子会过得舒坦吗？为什么解放了这么多年还有人愿意做童养媳，我真的不能理解。

孔子在两千多年前就曰过，以德报怨，何以报德？意思就是说，如果想用美德去感化那些对你不好的人，那么遇到对你好的人该怎么对待呢？对待好人和坏人都用同一种方式，并不能说明你很善良，只会让人觉得你是个没有原则的糊涂蛋。

为了一棵树放弃整片森林这种话简直俗到不想说了，为了听妈妈的话放弃自己爱的人本身就是个荒谬的借口，即使不再爱你却依然接受你的倒贴，更显得猥琐不堪。或许你只是不甘心，觉得自信心受到了打击，才决定去和这块难啃的骨头死磕，何必呢？我们都是平凡的人，拥有一份世俗平顺的爱情就好了，何必去追求传奇？

一段失败的感情对于整个人生来说算不了什么，放低自己往往会失去更多。勇敢承认失败，又能重新鼓起勇气去追求的人才配得上幸福。

相信我，回家洗个热水澡，明天早上起来，通街都是好男人。

[1]即League of Legends，《英雄联盟》，网络上的一款电子竞技类游戏。

03.到底要不要秀恩爱？

问：和男朋友交往七个多月，他比我大几岁，对我不错，其间有过两次旅行。可他从来不在朋友圈发我和他的合影，发状态也从来不提起我。回忆了一下，这半年多他几乎没带我进入他的交际圈子，反倒我的朋友他都认识了。虽然我知道，秀恩爱死得快，但是看到闺密的男朋友晒甜蜜照还是很羡慕，跟他说，他明显有抵触情绪。好大，你帮我分析一下，这是什么心理？

答：对于秀恩爱，我的看法是这样的，爱情是很私人的事，不需要太多的仪式感，拿到网络平台上炫耀，如果没有特别的目的，比如秀给前任看，只能证明这样的人之前一直很缺爱，更会招来讪笑与嘲讽。对于普罗大众而言，找到男朋友或者女朋友，并不是什么了不起的事，没有人要看他们甜蜜的剧情。有些情侣，用同样的手机密码，用有关联的图片做微博头像，穿情侣装出双入对，在饭馆吃饭都是你喂给我、我喂给你，恨不得告诉全世界他们是一对并且超级恩爱，可惜的是，他们没好多久就分手了，所以才会有那句话：秀恩爱，死得快。

另外一种就是在公共场合抱在一起乱摸乱亲的，当然这已经不仅仅是秀恩爱了，很容易让人联想到狗男女，因为有正式的配偶不能带回家，并且开不起房。

然而真正幸福的人，会觉得幸福就是一种常态。不用说矫情的话，也不必刻意去营造某些氛围，如涓涓细水安静流淌，看起来平淡无奇，其实最抵得过时光的消磨。没有可圈可点的佳话，也没有惊心动魄的传奇，在外人看来甚至有些无趣。因为幸福生活从来都不需要观众，也就不屑于去秀什么恩爱了。

你的问题恐怕不是简单的秀不秀恩爱。的确有些男人出于个人隐私意识，不愿意在社交平台上晒自己和女朋友的照片，但你男朋友给我的感觉，似乎有点儿害怕外界知道你们的关系，如果真是这样，就有点儿麻烦了。不秀恩爱可以理解，雪藏你就不能理解了。不带你进入自己的社交圈，只能说明他可能还有另一个正式的女朋友，或者你只是个备胎。更可怕的是他根本就是个已婚男人，你很不幸地成了他的地下情人。

所谓皮裤套棉裤，必定有缘故。想要求证这一点并不难，要求他带你多见见他的朋友，或者直接要求见父母，自然就水落石出了。如果排除了以上这些可能性，至于这个男人爱不爱你，我想你自己心里应该是清楚的，不用跑来问我，也不必用在朋友圈晒照片这种庸俗的仪式性的

东西来证明。当然，如果用比较阴暗的心理来分析的话，男人从来不在朋友圈晒甜蜜照，闭口不提自己的女朋友，当然是贼心不死啦。

04.没有性的爱情，只能算交情

问：我男朋友高大帅气，为人也不错，可惜在床上表现很差，我很苦恼！我俩三个多月没有做过了，刚刚我们洗完澡，我衣服都脱了，他居然一点儿反应都没有，心情好差，我应该怎么办？

答：看到这个问题，我自动脑补出电影《非诚勿扰》中的一个画面。

秦奋："那你认为多长时间亲热一回算是不频繁啊？"

相亲者："这是我的理想。"

秦奋："你说。"

相亲者伸出一根手指。

秦奋："一个月一次？"

相亲者："一年一次。你要是同意了，咱们再接着往下接触。"

秦奋："我不同意，我明白你丈夫为什么不回家了，咱俩要是结婚了，你也找不着我住哪儿。可惜了。"

相亲者："那事儿就那么有意思吗？"

秦奋："有啊！"

你遇到的难题和剧情中是一样的，只不过角色调换了一下，你想要，而他不想要。首先明确个人态度，我是个庸俗且低级趣味的人，不能理解一切柏拉图式的爱情，我认为，没有性的爱情，只能叫作交情。

这的确是个尴尬而又实际的问题。曾经有个女同事也向我抱怨过，遇到一个男生，品貌俱佳，事业有成，简直是最理想的结婚对象，可上床后才发现男生那方面不行。盼着有点儿起色，可之后的一两个月对方基本不想这事，再来还是如此，甚至有每况愈下的趋势。怎么办？为了爱情放弃性福，心甘情愿守半辈子活寡？这对于每一个妙龄少女来说不亚于五雷轰顶。最后还是不得已忍痛割爱，还君明珠了。

现实打败爱情的例子简直数不胜数。很多事情勉强不来，也不是靠一时的意气用事可以解决的。很多人认为只要足够爱就能忽略其他一切，这是多么幼稚和愚蠢的想法。毕竟你所面对的，是恋爱生活中最为实际的问题。比较善良的姑娘会选择用另外的借口提出分手，比如自己

喜欢上了另一个更有钱、更有实力的男人，不惜让对方觉得自己是个人品低下、爱慕虚荣的碧池，因为男人在床上不行这件事实在难以启齿，说出来也实在太伤人。

请原谅我不能给你一个标准答案，你也不需要我给出什么答案。如果实在无法忍受，我只能说幸好你现在的角色是女朋友还不是妻子，长痛不如短痛，以后再找男人一定要把这方面作为重要的考核标准。

另外我想告诉你，男人对这方面是极为敏感的，承认自己不行简直不亚于死。千万不要轻易说破，哪怕是一个让他去看医生的建议，都可能会招来仇恨。当然，如果他自己意识到这个问题主动求医，你也只能盼望着现在医学昌明，大夫妙手回春。如果能让他重整旗鼓再展雄风，那就是皆大欢喜的局面。

祝你好运。

05.女人是男人的情商培训基地

问：好大，男人会给我花钱，也不在外面乱玩，但就是对我不够关心，三天不见面最多发几条信息，也不打电话，平时也不会关心我，不知道约会是什么，很少单独带我出去玩，到哪儿都是一帮人，实在受不了了。要分手他又来求我，要周围的朋友说好话。这是什么情况？遇到这种天生木讷的男人该怎么办？

答：我可以负责任地告诉你，你不是一个人。

很多妹子都向我抱怨过男人事业上进，为人也大方爽快，可就是缺少点儿温柔、耐心和情商，简直就像榆木疙瘩。天生木讷的男人确实是有的，就像《射雕英雄传》里的郭靖，只是你的男朋友不像郭靖那样身怀绝世武功，也没有为了一介民间女子放弃金刀驸马的尊位，才会令你心生种种不满。你说的情况是男人普遍存在的毛病，机智如燕公子一般的女人，把这种问题归纳为男人进化不完善的表现，也不无道理。

从根本上讲还是大男子主义在作祟，通常男人和一个女人确立了关系，就好像用图章给女人打上了印记，上面写着“我的女人”。从这时候起，他便不再像追求你时那样费尽心思讨好，不再嘘寒问暖、早请示晚汇报，有时候甚至会无视你的存在。在这种状况下，女人会产生一种失落感，觉得是男人得到了自己便不再珍惜，以前看月亮的时候叫人家小甜甜，现在连月亮都懒得看了。

人总是不完美的，温柔体贴情商高又舍得为你花钱的男人实在太罕见了。能满足你所有愿望的只有哆啦A梦，可惜它是男是女至今都还是个谜。都敏俊西也有口水过敏的毛病，至于那方面可不可以更是个未知数。毕竟我们都是普通人，以平常心对待可能会让感情走得更长远。

我想说遇到这种男人硬碰硬是不行的，你不给我发信息我也不理你，你不够关心我我也懒得管你，这样一来感情很快就破灭了。你要发挥女人柔弱的天性，完颜洪烈为什么愿意把王府里弄成牛家村的样子，还可以让不是自己骨肉的杨康继承王位，完全是因为被包惜弱的柔弱、痴情所征服，你看人家，名字就叫惜弱。

能和男人长久相处的女人大抵有两类，一类被动改变自己去适应男人，另一类主动出击，改变男人来适应自己。男人的情商都是女人调教出来的，所谓女人通过征服男人来征服世界，更重要的是把男人调教成自己想要的状态，所以，每个成功的女人都是男人的情商培训基地。你必须把他当成一个孩子，告诉他二人世界必不可少、适当浪漫的必要性，等等。付诸足够的耐心和时间，我相信一个爱你的男人总会有所改变。

06.男人为什么不想结婚？

问：我挺漂亮的，也足够优秀，和男朋友相处两年多，他算是个体贴的人吧，平时花钱也蛮大方，我的各种要求他都尽量满足，我们是朋友圈里很让人羡慕的CP。最近有件事让我很困惑，因为我年纪也不算小了，今年二十五，他二十八，我妈妈希望我们赶紧结婚。可他一直都不向我求婚，几次我单方面提出他都没有正面回应。我确定他是爱我的，但是不求婚是什么心理？

答：一上来就强调自己很美很优秀，无非是想告诉我你是个很理想的结婚对象，配得上男人宠你爱你，如果男人不跟你结婚，那就是男人眼瞎。可我想的恰好相反，既然你足够美又足够优秀，也确定对方爱你，这年月谈恋爱风险系数这么高，难道他不应该赶紧把你娶回家落个心里踏实吗？万一有人来挖墙脚怎么办？摆在眼前的事实是，你单方面提出结婚的想法他没有回应，只能说明你没有自己描述的那么美好。根本就是你想结婚被男人拒绝了嘛，你还好意思说确定这个男人很爱你，真不知道你哪儿来的这份自信。

至于男人为什么只对你好却不想结婚，我想了一下，大概有以下几种情况。

第一种是他根本不想娶你。我说过，男人会和聪明的女人谈恋爱，却只会把看起来傻傻的女人娶回家。所以你是理想的恋爱对象还是结婚对象，只有他自己心里知道。另外一点，并不是所有人谈恋爱都是以结婚为目的的。当然你也不必把这种人全部看成是在玩弄感情，爱情的终极目标是不是婚姻这个问题是可以商榷的，没有婚姻的爱情一样会刻骨铭心，一样可歌可泣，只不过这种情况一般都是其中一个先死了，比如《泰坦尼克号》。对于普罗大众而言，一段好的感情当然期待有好的结果，尤其是女性。如果男人真的不想结婚，我个人觉得应该提前说出来，这样至少不会误人青春。

第二种是没玩够。你知道，男人都是贪玩的。很多女生认为找了男朋友自己就不再是单身，但是对于男人而言，结婚才是真正意义上的告别单身。这就能解释为什么很多男人有了女朋友还会和其他女人搭讪，因为他们认为只要没有领那张契约，自己依然是自由身。遇到这种贪玩的男人，就算你是非常理想的结婚对象，他可能也会拖上一阵子。

第三种是迫于现实压力。没有物质的爱情是一盘散沙，没有物质的婚姻像玩过家家。爱情毕竟存在理想，而婚姻则是最现实不过的东西。从男朋友变成丈夫是一个实质性的角色转换，意味着要组建一个家庭，甚至要迎接下一代的到来，这对于男人来说是承担了一份责任，也是接受了一份挑战。所以很多自身条件有限的男人很怕提起婚姻，他们不是不想结婚，实在是不敢想。

综合来看，你的情况应该属于第一种，就是你还没有优秀到他想娶的程度，或者说你并不是他最理想的结婚对象。既然他不主动捅破这层窗户纸，对你也不错，那就先享受这份他对你的好，这又有什么关系呢？结婚并不能证明你就是个成功的女人。只有实在缺少魅力的人，才会火急火燎地要把自己嫁出去。

07.你可长点儿心吧

问：和男朋友在一起三年。一年前他出轨了，因为我总依赖他，总是遇到事情就让他帮我想办法。后来一个假期不联系，他在没说分手的情况下和N个大龄熟女聊天，并且和其中一个女人发生过两次关系。后来我问为什么是两次，他说因为第一次他秒射了，不想让那个女的瞧不起他，于是在同一天有了第二次。经过他的跪地求饶哭天抢地，我原谅他了，并且现在还在一起。我是不是极品？现在很多时候想起以前的事还是会介意，遇到事情也很容易吵。大大，出过轨的男人还可以再接受吗？

答：你确定你不是来耍我的吗？明明已经接受了男人出轨，却还跑来问我要不要接受。不过你描述的这个男人有一定的代表性，所以才引起了我回复你的兴趣。

出轨的男人要不要再接受？这个问题简直烂透了，是抱着一次不忠百次不用的态度当场宣判死刑，还是再给一次机会等着对方浪子回头，这两种对待方式都没有错，关键看你自身处于什么样的状态。就好像在饭馆吃饭发现菜里有根头发，当然是会被恶心到，决定视而不见继续吃，还是当场翻脸从此不再去这家饭馆，完全取决于你是不是有钱吃得起另外一家。如果有一个吴彦祖在等你，放弃一个王宝强根本不算什么，更何况还是劈过腿的王宝强。

既然没有更好的下家，你也接受他了，那么就要把这一篇彻底翻过去。有句俗话叫作吃得咸鱼抵得渴，如果介意，当初就要毅然决然分

手，选择接受，就不要总是翻旧账，没有折中的办法。这样下去男人内心即使有点儿愧疚，很快也会耗光，到时候指不定会做出什么让你崩溃的事来。

说实话，你这位男朋友是渣男里档次比较低的，属于入门款。两个人谈恋爱，你不依赖他依赖谁？女生遇到困难不找男生解决难道要找政府解决？这都能堂而皇之地成为出轨的理由，并且你还相信了，真是替你的智商捉急。你要时刻做好准备，他以后还会因为你饭量太大出轨，因为你穿衣服不好看出轨，因为你胖了三斤出轨……

男人的自尊心有时候真的很荒唐，他害怕劈腿对象看不起他，所以要来第二次证明自己的实力，那么向你跪地求饶哭天抢地怎么就不怕你看不起了？事实证明，渣男都是自卑与自负的结合体，有时候过于要脸，有时候又过于不要脸，总之要得都不是地方。不过你居然会有兴趣去了解他劈腿的细节，也是奇葩得可以。用三年的时间证明自己爱了一个渣男，代价不能说不大，如果仅仅因为舍不得这三年时间搭上自己的后半辈子，那才是真正的悲剧。

我只想对你说，你可长点儿心吧。

08.砒霜还是蜜糖？总要自己去尝

问：好大，我今年二十岁，没有谈过男朋友。身边的女性朋友都在抱怨男人很渣，得到了就不会珍惜什么的，听她们说好像世界上根本就不存在好男人，搞得我都不敢谈恋爱了。我想问的是，男人真的都像她们说的那么坏吗？灵魂知己就不存在？男人亲近一个女人就是为了性？

答：你问了好几个问题，先说第一个。在我看来，有一种人会到处宣扬“男人没有一个是好东西”，那就是对世界已经绝望的怨妇。很不幸你的交际圈充斥着这种人，你已经被她们身上的负能量影响了，先为你默哀三分钟。

当下很多女人总喜欢轻易地给男人下结论，比如“不宠我就是渣男”“不及时回我微信就应该去死”“忘记我生日就应该一枪爆头还要鞭尸”。这种简单粗暴的腔调说到底就是自私加自以为是，她们的职责就是给男人挑毛病，心里觉得吴彦祖都配不上自己。其实任何男人都是独立的个体，不能简单地用好坏来划分，即使在人品上能分出好坏，还有爱你或者不爱你，适合或者不适合你。每一段感情都是一对一的单打，总要亲身体验过才能得出结论，像你这样既没吃过猪肉也没见过猪跑就开始谈猪色变，猪岂不是太冤了？

第二个问题，爱和性不能分割这种常识我想应该不用普及了。男人亲近你是出于喜欢，当然也包括性，要不然亲近你干吗？求你保佑他发财吗？你又不是观音菩萨。我承认有些男人是以上床为目的欺骗感情，但你不能理解成所有的男人谈感情都只是为了上床，毕竟脑子里只想着

交配的禽兽还是少数。性不是洪水猛兽，只要做好保护措施，那简直是人间头等美事，等你经历过就知道了。

另外，我不觉得男女之间存在纯粹的友谊，至少不能成为灵魂知己。电影电视里那些灵魂知己都是一开始存有爱意，因为阴差阳错走不到一起，到老了彼此都还留着一份念想。这仅仅是友谊吗？当然不是。男人如果对你没有想法，他们宁可窝在家里和哥们儿一起玩《英雄联盟》也不会花时间陪你聊天、逛街。所以如果有人告诉你男女同床共枕只是好朋友什么都没发生，根本不能相信。当然，也有不想上床只是陪你聊天喝酒逛街听你倾诉衷肠的男人，那是因为他喜欢的不是女人。

和男人相处是个熟能生巧的过程，没有谁会天生擅长。别人的经验教训可以借鉴，但决不能抱有先入为主的观念。爱情没有模式，也没有套路，一切都要你自己去尝试，我想你现在最应该做的就是远离朋友圈里那些负能量爆棚的人，然后找个男生，尝尝爱情的滋味。是甜还是苦，总要尝过才知道。

09.谈爱情就见外了

问：和他在拉萨认识，是那种坚毅刚烈的藏族汉子。他主动追我，虽然刚刚认识，感觉却像久别重逢的故人，不知道这种感觉好大能不能体会，总之他是能懂我的人。我们第一次上床之后大概五天我离开拉萨，电话里他哭着跟我道别，之后再发信息就基本消失。为什么？麻烦的是我感觉自己已经爱上他了啊。

答：如果你不是海藻头发的波希米亚风，一定就是安妮宝贝（哦，不对，现在改名叫庆山了）笔下的银镯棉布女子。觉得俗世中没人能理解你对不对？觉得满身忧愁无法排解对不对？男朋友劈腿让你怀疑人生了对不对？所以要去一个澄澈明净的所在，在布达拉宫寻找失落的灵魂。与风一样的男子产生了一段纠葛，他有着最无瑕的笑容与最纯粹的心灵，带你进入一场超凡脱俗的旅行……是这么说的吧？我必须一棍子打醒你们这些文艺女青年，在这种风一样的男子眼里，和你约炮就是约炮，谈爱情真的就见外了。

我知道你不服，觉得我这是在羞辱你。好吧，你有没有看过一个著名的故事，一个在成都上学的西藏小伙子，每当放暑假就回到拉萨，穿上油乎乎的藏袍，游走在八廓街大昭寺周围，寻找一夜情。目标就是去寻找灵魂的文艺女青年。不知道你遇见的这个男人是不是他。

道别的时候哭，那是因为不能再免费睡你了呀。为什么不回电话不回信息？因为还有很多你这样的姑娘等着他去解救，睡都睡不过来，根本没空理你呀！答应我，像正常人一样去谈恋爱好吗？为什么你们在都市里总是失恋总是得不到？就是因为你们太作。不是一定要营造出悲伤的氛围才叫刻骨铭心的爱情。找个普通男人，一起享受世俗男女的人生

乐趣不好吗？不要再做人群中的另类了，那样看起来很傻很装×。爱是愉悦、是欢乐，不是疼痛。

10.我不是教你使诈

问：分手半年了，彼此都没找另一半，偶尔见面。分手原因是我向他坦白我和初恋发生关系时不成熟没做好保护措施，做过一次人流。他接受不了。我们房子装修好了，原本定好明年结婚的，半年了，特别痛苦，求开导。

答：你的经历再次验证了江湖上那句盛传已久的话：出来混，总是要还的。你今天的遭遇，是在为当初的少不更事埋单。虽然那次人流的主要责任不在你，但你没有坚持采取措施，算是共谋。这是世间法则，你得服。

如果我是情感导师，这时候一定会给你灌几口“女人要把自己当作珍宝，别人才会视你如珍宝”这种鸡汤。年轻时面对激情欲望，擦枪走火在所难免，能够处处把握好分寸反倒显得奇怪。所以，我并不觉得意外怀孕是不得了的事，更谈不上人生污点。相反，我很佩服你向男朋友坦白的勇气，也说明你对他是真爱。

年轻人犯错上帝都会原谅，可惜上帝不是你男朋友。只能说你错误地估计了形势，也高估了男朋友对你的爱。不记得谁说过，男人要有勇气面对无法改变的事，也要有能力避免不应该发生的事。这种状态当然是极好的，但又有几个男人真能心大到对女朋友曾经堕过胎这种事毫不介意？若真的毫不介意，那就是根本不爱你。虽然我无比希望你男朋友能冲破心理障碍，重新和你在一起，但是毕竟过去半年，你要做好失去他的准备。

恋爱中的人总是喜欢窥探彼此的过去，所以女生都会被问到有过几个前任、“是我厉害还是前任厉害”这种问题。很多女生都本着诚信为本的宗旨，觉得爱一个人就要告诉他真相。你！们！错！了！当你对现任说出有十五个前男友、第六任比较厉害等诸如此类的实话的时候，你知道吗，他嘴上说“我不介意，那都是过去的事了”，其实内心在滴血。你们这段爱情，可能就在那一刹那，开始走向死亡。

诚实是美德没有错，但是用错了地方往往就是自找麻烦。遇到以上这些问题，打死也只能说有两个前任，超过了这个数男人会觉得你对待感情太随便，而只有一个则会觉得你行情太差。至于“前任厉害还是我厉害”，一定要说：“宝贝，你最厉害！”万一遇到奇葩男友非要比较，最好是回避，顾左右而言他，实在混不过去就说不记得，这样在现任看来，那些男人对于你来说已经是彻底的过去式，根本不会放在心上了。至于意外怀孕这种更严重的问题，个人觉得，如果不是身体受到严重伤害会影响以后怀孕的话，不说，更加保险。

我不是教你使诈，感情中很多事，不知道远远好过知道。有句话叫作水至清则无鱼，爱情更是如此。在不伤害任何人的前提下，轻度使诈，并不等同于欺骗。我知道，你觉得说出来会让自己心安，也是对感情负责，然而诚实坦率并不意味着一定会得到体谅。说出来就像是打开了潘多拉的盒子，可能再也回不去了，也像是一场赌博，赌的是男朋友足够宽厚雅量，足够爱你。还是那句话，既然愿赌，就要服输。

11.有一种病叫直男癌

问：男朋友事业不错，情商却很让人无语，永远猜不透我的小心思。生病了让我多喝水这些就不说了，昨天看了个电视剧，我问他如果有一天我像女主角一样突然失踪了，他会不会跋山涉水冲破艰难险阻找到我，他说："你病得不轻，该吃药了。"我好难过，是不是他心里根本就不在乎我？

答：首先我要恭喜你，你的男朋友是一枚直男，纯的。面对当下遍地都是小扳手的恶劣环境，你丝毫不必担心他会被掰弯，这是很值得高兴的。

另外，你知道安利……哦不，知道有种病叫直男癌吗？这是经过"权威专家"诊断并确认的，把男人在恋爱中神经大条、不解风情、大脑短路统称为直男癌，你的男朋友就是患者之一，该吃药的不是你，而是他。

我知道你有点儿不爽，所以把比你更惨的遭遇说出来让你爽一下。我有个朋友在公司收到了男朋友送的花，嘴上说"哎呀何必去买这些华而不实的东西"，其实内心开心得要死。男人听了后说："哦，那以后不送了，等到给你上坟的时候再买。"

再说另外一桩，我的表妹新交了个男朋友，确定关系后男人便不再叫她的名字，改叫宝宝。她其实知道这是爱的称谓，偏偏还要去问："你为什么要叫我宝宝呢？"男人回答说："不叫你宝宝难道要叫贱人吗？"

知道很多人和你遭遇一样是不是开心多了？坦白地讲，直男癌患者就是单线思维的物种，永远找不到正确答案回答问题，也看不出你是生气还是撒娇，更看不到你内心的独白。和他们谈恋爱，你要不断地提醒自己，他还是个孩子。不要再演内心戏了，把真实的想法和需要直接说出来，比如"你这样我会很不高兴哦""你如果认真陪我逛街会有奖励哦"，或者直接说"我不开心，我要买个包包"……这样虽然你会觉得很无趣也不浪漫，但至少不会把自己憋到内伤。要知道，男人的功能毕竟是有限的，孔武有力、会赚钱并且舍得给你花钱已经很棒了。不要太贪心，就像你冷的时候，空调只会提高温度不会过来抱你，电冰箱只会给食物保鲜不会说我爱你。

他在乎或者不在乎你，其实你内心可以感受到，并不能通过一两句话来判断。如果确定他不是因为讨厌你才说出那番话，那么我要告诉你

重点了，对于男人来说，情商固然重要，但责任心更重要。男人的情商都是女人调教出来的，所以花花公子最会讨女人欢心，遇到一个情商不高的男人总好过遇到花心大萝卜，他把你哄得团团转的同时也在哄另一个女人开心，这难道不是更恐怖的事吗？

12.即使很有爱，也要饭岛爱

问：我男朋友趁我睡着了背着我看AV（成人电影）手淫。我被他打开电脑的声音吵醒了，问他大半夜的不睡觉干什么呢，他很直接地告诉我看AV。我寻思他跟我开玩笑呢，再问他时还是说看AV。我跟他说赶紧睡觉，他竟然很不耐烦地说："你有病吧？"我瞬间感觉自己的人格被侮辱了。想啪啪啪[1] 不碰我身体自己看AV解决了，他是怎么想的？难道对我没感觉了，是不是要出轨的节奏？

答：首先你应该庆幸，他看的不是GV[2] 。这种事对于男人来说太正常了，男人看AV就如同女人看美食节目，看了不见得真做，不要什么都和出轨联系上好吗？

很多女生都有和你同样的疑惑：为什么有了我，他还要看AV打手枪？先不要把这个问题上升到道德层面，与对你失去兴趣也无关，就好像你虽然有了男朋友，偶尔也会出现意淫对象，只是女人停留在幻想层面，男人则表现得更为直截了当。

有个外国笑话，说的是一对夫妇参观一个牧场，牧场主带他们参观牛棚，当看到一头脖子上挂着银牌的公牛时，女人问："为什么给它挂银牌？"牧场主说因为它一个月可以交配十次。女人看了一眼丈夫说："老公你看！"接着又来到一头挂着金牌的公牛面前，牧场主说它一个月可以交配二十次。女人比刚才提高了八个分贝，大声说："老公你看呀！"男人幽幽地说道："你问问他，这些公牛都是和同一头母牛交配的吗？"

审美疲劳是在所难免的，即使面对千颂伊，长年累月下来也会变得麻木。虽然说出上面这个故事你可能又要责怪男人喜新厌旧，但这是人性的规律使然，回避也没有意义。难得的是你男朋友只是用自己的右手解决，并没有出去乱来。男人靠着欲望去打拼事业、征服世界，激素分泌的旺盛程度直接决定了男人的战斗力，所以偶尔看看AV发泄一下，也就不会觉得那么奇怪了。

我相信你一定不是假装正经的道德圣母，不会因此觉得男朋友灵魂肮脏甚至是变态狂。至于他正在兴头上你跑去制止，男人面对这种突如其来的尴尬，在惊慌失措的状况下变得粗暴，也属于正常反应。事后说他两句就得了，总之无须提升到人格被侮辱的高度。

善解人意的女人总是更能得到男人的疼爱，所以在面对不触犯底线的问题时最好不要使用雷霆手段。要解决男人背着你看AV打手枪的问题，最理想的办法就是和他一起看，不仅可以开阔思路，也可以增进感

情，这不是更美妙的事吗？简直是居家旅行必不可少的良方。

[1]网络流行语，指做爱。

[2]即Gay Video，男同性恋影片。

13.一片真情，换回假货

问：我男朋友说要给我惊喜，他托朋友在国外买了个LV的Vivienne送我，并且告诉我花了三万块，但是我拿到手发现是个假的。接着我发现他是为了省钱买了个假货给我。重点是我根本没叫他给我买这个包，是他自己说要送我的。目前我还没拆穿他。完全不懂他是什么心理啊。请问，我应该怎么办？

答：同为男人我都有点儿脸红，简直不想用任何文字去评价你这位男朋友。

看到你的遭遇，我想起一个土豪朋友，买了颗钻石准备向一位女生求婚，他告诉我说，如果对方爽快答应了钻石就不拿出来，留给自己。如果不答应，就拿出来气气她。给你讲这个故事是想告诉你，屌丝心态是无法改变的，即使成为亿万富豪，他也会想着用最低的成本去泡妞。

你碰到的这个问题似乎更加严重。钱不在多少，礼物也不在轻重，一个男人哪怕穷得只剩下一百块，如果他愿意为你花九十块，那么这种感情也一样弥足珍贵。没钱只是能力问题，偷奸耍滑则是人品问题。是可忍，孰不可忍？

如果你硬要让我分析这是出自什么心理，我只能说是“蠢”！我不知道你男朋友小时候是否被门夹过脑袋，总之他这样的做法拉低了男人这个群体的智商。不得不承认有些人是进化不完善的，所以才会有很多触及底线的奇葩事迹广为流传。渣男谈恋爱是要时刻计算成本的，因为他已经把你搞到手、上过床了，所以没必要再追加三万块的成本去买个真包，我很担心说出这个真相你会干出杀人放火的事来，可事实就是如此。

另外就是抱着侥幸心理，万一没发现呢？就可以顺利省下三万块。男人很多时候都会抱有这种心理，比如撒谎、出轨等，万一没发现就可以蒙混过关，却很少有人去想万一被发现了怎么办。机智的女人总是一边嘲笑男人幼稚愚蠢，一边用“男人成熟比女人晚，又比女人死得早，让让他们得了”来安慰自己。要不然怎么办呢？毕竟孤独终老是更可怕的事。

我不知道这件事是否足以导致你和他分手，但是这个男人的确low[1]爆了。有句话叫作爱你就要给你最好的，我觉得说得有点儿绝对了，但至少不能成心送假的。一份真情换回一款假包，和一片真心喂了狗没什

么区别。

这种事见得越多，越觉得诚实本分是多么可贵。好男人可能平常不会给你那么多惊喜，却会一步一个脚印地去创造你们的未来。太多的惊喜就会出现假货，糖吃多了也会长出蛀牙，现实稳妥的幸福，虽然不那么浪漫，但总不至于崩溃你的三观。

[1]低级，指人品位或者人格低下。

附录　薛好大精彩语录

M　没有人会蠢到让一台洗衣机既会洗衣服又会做饭还能拖地，对待男人也应该有这样的态度。帅气富有的可能花心，诚实善良的可能缺乏情趣，愿意花很多时间陪你的可能没本事赚钱……当然，如果一个男人在你面前表现得过于完美，那么结论只有一个，他是装的。

M　男人和女人相处，在某种程度上和游戏是一样的。感官刺激、新奇、技术含量缺一不可，并且要有一定的难度系数。以上条件的级别越高，男人迷恋你的时间越长。试想一下，如果你只是一款连连看的话，几天也就腻了。

M　没有幸福是不请自来的，要跑着追求、跳起来争取。我们不能一开始就确定要和谁相伴终老，当然要遭遇不同的人，所以有甜蜜，也有伤害。把甜蜜留在心里，把伤害留给时间。

M　或许很多人都有这样的疑惑：我知道自己很普通，所以对爱情并没有过高的奢望，真心付出，以诚待人。为什么总是抓不住幸福，反而被伤得一塌糊涂？我想，一定是上帝知道人生道路漫长，有坦途，也有坎坷，所以趁你还年轻，把不太好走的路放在前面，让你先走过。

M　对自己有要求的人，都会得到更多的好感与尊重。活得精致优雅还是草率邋遢，完全是个人选择，与别人无关。只是如果你放任自己胖到一百八十斤，出门连头都不愿意洗，就不要抱怨男人被碧池抢走，这也是世间法则，要接受。

M　很多时候都会听到，某女生恋爱以后变得好看了，某男生恋爱以后变得没那么土了。是的，爱情可以让人变得对自己有要求。其实单身并不可怕，可怕的是很多人会因此放弃自己，比如夏天男生不洗澡，女生不刮腋毛。

M　如果你倒追男人，即使他对你存有好感，他也一方面会觉得你行情很差很缺爱，主动送上门的东西肯定不会太好。另一方面就是会觉得你对待爱情很随意。男人在这方面很敏感，表现得过于热情，很容易让人联想到碧池。所以合理的状态是猎人追逐猎物，猎物反过来追捕猎人，不是野猪就是母老虎。

M　好看又难追的女人就像热门饭馆，男人可以为之付出很多代价，可一旦尝试过了，就没人愿意天天去同一家饭馆排队，不如选一家方便快捷、味道还行的。不过时间长了总是会腻，所以又开始惦记另一种味道。

M　一段好的感情，不需要那么多波澜壮阔，也不需要那么多刻骨

铭心，只是相互怀着感恩的心走过那段人生路。即使有那么一天走不下去了，温柔道别。等到各自老去，偶尔想起，曾经有那么个人来过，感觉不算太坏。

M　有一种女人，天生丽质，她们不需要说话，只要站在那里，一个眼神，就有风情万种，比如早年的王祖贤。另一种女人，年轻时并不美，随着时光的打磨，逐渐散发出让人无法抗拒的魅力，越成熟越美，比如梅艳芳。可惜对于大多数人来说，从来都没有美过，就这样老去了。

M　恋爱中，有的人精明细致，眼睛里容不下沙子，希望感情透明、纯净；有的人迟钝粗放，不过多追究细节，觉得宽厚容忍可以走得更远。我不知道二者孰优孰劣，只知道，表现得比较傻的一方，往往爱得更深。

M　可以互补的人在一起或许能更长久，各自都足够好看足够优秀反而不容易相处。就好像全是球星的球队永远得不了冠军，也像有些人五官单拿出哪样都很完美，可攒到一块儿，怎么看都不是那么回事。

M　真正爱你的人，不会把想念挂在嘴边，也不会轻易说爱你，只是每天重复“好好吃饭”“早点儿休息，别太累”……一切看似都很平淡，甚至会令你觉得无趣。这就是所谓的“惊觉相思不露，原来只因已入骨”。

M　真正的爱情是彼此都没有退路，一旦分开就像死过一次。抱着“能过就过，过不了拉倒，老子明天就能找个比你强的”的心态，即使经历了一百次，也不算真正谈过恋爱，只是找了一百个人上床而已。

M　努力改变自己就可以让一个人从不喜欢你变成喜欢你？我不相信。掩饰和做作可以换来真心？我不相信。用一个真实的自己去面对世界，去吸引那个同样不完美的人，这样不好吗？即使没有遇到那个人，获得幸福的方法有很多种，对于漫长的人生来说，爱情又算得了什么？

M　现实生活里最难堪、最痛苦的日子一定是你独自承受的。只有少女之心不死，才能凤凰涅槃般浴火重生。等到你一个人也能过得很好的时候，才会有视你如珍宝的人出现。

M　花男人的钱实在是门大学问，我见过的最高境界不是男人心甘情愿为她花钱，而是她得到了自己想要的一切，男人却始终认为她一点儿都不爱钱。

M　有一种女人，在乎生活质量，却从来不控制男人的钱；从不开口要东西，让男人给得心甘情愿；敢于给男人空间，更懂得怎样使风筝不断线。这个世界，是属于她们的。

M　年纪慢慢大起来，渐渐会明白，一段能够长久的感情，需要具

备很多条件：必不可少的物质、彼此的真诚，最关键的是两人都习惯了同一种生活方式。换一个人从头开始，总觉得太麻烦。

M　有两种人最值得珍惜，一种是能控制好情绪的女人，一种是有耐心哄你的男人。然而现实生活中，这两种人最容易被辜负。

M　爱情任重道远，不是每个男人都能做到在中途不开小差看看风景，所以男人出轨这种事，就像天要下雨娘要嫁人，不是一定能预防或者控制的，不让你遇上，需要一点儿运气。

M　不再相信你是比不再爱你更可怕的事。不再爱你，他日江湖相遇，或许还可以彼此问候，甚至还可以成为朋友；不再相信你，则是将你钉在耻辱柱上，无论你做什么、说什么都没有意义。

M　不要去想值不值得，只要问自己愿不愿意。当然，或许你也会彷徨、疑虑，甚至觉得自己很傻。没关系，付出这种事是守恒的，即使你错付了一个人，也要相信，终会有另一个人来回报给你。

M　男人总是在有点儿成就之后，念念不忘当初自己一无所有时陪在身边的那个女人，总觉得那才是纯粹的爱情。其实吧，如果那个女人重新回到他们身边，他们肯定是不会要了。

M　男人之所以可以容忍你作，一是因为你美，二是因为爱你。可是这种容忍是很短暂的，因为你不会一直都美，也不会有一直爱你的男人。

M　如果一个男人对你一味地谦卑有礼而又冷静，当然你可以理解成是因为爱你。事实上，他连朋友都不想和你做，只是不愿意得罪你。记住，没有男人爱上一个人时不猴急。

M　你要知道，男人在社会上建立起来的自信，会被你一个质疑的眼神、一句不信任的话摧毁，变得像一个无所适从的孩子。是因为脆弱吗？不是的，是因为爱你啊。

M　男人是这个世界上最怕麻烦的生物，其实想拴住他们不难，就是要让他们觉得换一个人很麻烦。当然，首先你自己不要太麻烦。

M　像爱自己那样去爱一个人，你做不到；像原谅自己那样去谅解一个人，你也做不到。你说你为爱情付出太多……呸！我不信。

M　很多贵重的东西，事后你会发现它们其实没什么用，很多爱情也是如此。当然，要等你买得起的时候，才可以说它们没用。

M　男人看重对错，而女人只在乎态度。所以在吵架的时候，男人即使有一千种理，也会被女人的一句“你那么凶干吗”化为乌有。

M　有些人在幻想，或许下一个人会是最好的；有些人在幻想，还会遇到以前那样的人。总之，都是活在梦里。醒来时，发现什么都错过了。

M　误会本身并不可怕，可怕的是两个人都闷着不说，不断猜忌，不断想象，无限放大。于是，明明相爱的人，从此渐行渐远。

M　如果你遇见一个体贴、有风度、懂女人的男人，别以为这些好品位都是天生的，你要感谢他的母亲，以及他的很多很多位前任。

M　有的人认为恋爱没什么技巧，有钱就行，真是幼稚。你们哪里知道，在女人的世界里，没钱的时候钱最重要，有钱的时候精神层面的东西最重要，你永远都差那么一点儿。

M　最令人崩溃的不是大吵大闹，而是："你怎么了？""没事。""到底怎么了？""没事。""有啥不高兴说嘛。""没事。""那你怎么不说话？""没事。"

M　一段感情中最可悲的环节，是不再争吵，审美坏死、信任崩塌，彼此都已看好一条退路，却还要互相藏着掖着，假装若无其事地甜蜜给所有人看。

M　爱情的甜美之处或许并不是白头到老，而是在人生最好的那些时光，有人真心把你捧在手心里。

M　不能给爱人想要的生活，是男人心底最大的痛，也是最大的无奈。然而很多人都不愿意表露出来，他们需要一些时间、一点儿谅解，以及一份坚定的爱。

M　表达爱是极其复杂的，要付诸语言、行动、时间，等等；而表达不爱却极为简单，看到你某一瞬间的一个眼神，我就知道，你不爱我了。

M　好的爱情，是平等的关系，男人可以送你包包，你也有能力送他相应的礼物，这样彼此都会有存在感和归属感。在一起很好，不在一起了自己也会很好，不矫情，也不恐惧。

M　爱意无法掩饰，不爱也无所遁形。当一个人不再爱你，反应再迟钝的人也能感受到，只是很多人不愿意面对，或者还抱有幻想，所以才会用热脸去贴冷屁股。

M　天真是以毫无防备的状态面对世界，所以善良的人会保护你，邪恶的人会伤害你。期待一个经常伤害你的人良心发现，重新来保护你，那就不是天真，是蠢，即使你依然爱他。

M　这就是爱情的奇妙之处，让你永远回味，有一个人曾经是那么

爱你，却不能重新来过。

M　答应我，即使你很想知道对方有多爱你，也千万不要经常去试探，那样显得很蠢并且最容易失去爱情。

M　等一个人，恰如等一道菜，不管有多好，时间太长，你就不想要了。

M　“你变了”是句很蠢的话，和“你到底爱不爱我”差不多蠢。

M　如果一个男人肯为你花钱，不一定是因为爱你；如果不肯为你花钱，那一定是不爱你。

M　你总是说，这不是你要的生活，你不快乐。可是真正快乐的人，我未曾见过。

M　对很多人来说，不怕经受爱情的苦楚，怕的是付出了很多，却找不到对方爱自己的痕迹。

M　对方有多少过去不重要，自己别成为过去很重要！

M　把简单的事情复杂化是每个女人与生俱来的本领，无论美丑。

M　动不动就提分手的人其实最怕分手，原谅他们吧，这种人不相信爱，也不相信自己。

M　招男人疼的女人都招女人恨。

M　那些常说感情要宁缺毋滥的人，其实只有缺，想滥都滥不成。

M　记住，那些给你下过跪、舔过脚的男人，报复起来更加可怕。

M　维系感情的不是新鲜感，而是打败一点一滴的消磨。

M　为什么会越来越难相处？因为大家都在以爱情的名义，爱着自己。

M　有些人谈了很多场恋爱，最终都没弄懂什么叫真正地在一起。

M　当爱一个人和恨一个人都变得很难，可能就是传说中的老了。

M　像个孩子似的经常犯错，无非是以为，你依然很爱我。

M　你所奢求的东西，在被宠着的人那里，都是理所当然。

M　不要用极端的情绪去对待爱你的人，好运气总有一天要花光的。

M　每一句“没关系，你忙吧”后面，都藏着一句“好想你陪我”。

M　不要觉得改变自己就能让某个人喜欢，改变自己，是让更多的人喜欢。

M　得不到的东西，都交给时间，因为总有一天你会不想要的。无论你怎样努力，留不住的人，终究是留不住的。

M　许多年以后，你对小朋友讲的，除了吃饭、睡觉、上网还有什么？所以趁年轻赶紧去折腾，不要做一个没有故事的人。

M　以前的“爱”字是有“心”的，后来嫌麻烦把“心”去掉了。所以现在的人对爱情都浅尝辄止，不走心了。

M　当初通过一个眼神就能猜出你想要什么，后来对你直白的诉求视而不见，于是你诧异那个人是不是真的懂你。亲爱的朋友，他不是不懂你，是不想再懂了。

M　一段感情，如果到了上来问“什么事”的地步，那就什么事也没有了。

M　据说狼是很痴情的动物，一生只有一个伴侣，对方不在了，它会孤独终老。其实有些人也是注定要在一起的，分开了谁都活不成，也都没人要。

M　男人要有共同爱好才能成为朋友，女人比较简单，一个美一个丑就行。

M　以前相爱现在不爱是真的，不爱了又重新相爱也是真的，无须惊慌。

版权信息

亲密关系

作　　者：（加）孟（Moon,C.）

译　　者：张德芬　余蕙玲

出 版 人：刘清华

责任编辑：薛　健　刘诗哲

监　　制：蔡明菲　潘　良

特约策划：张小雨

特约编辑：田　宇

版权支持：文赛峰

封面摄影：［加］Jennifer Squires

封面版权：张　婧

装帧设计：张丽娜

本书由中南博集天卷文化传媒有限公司授权亚马逊全球范围发行


BM
Booky New Media
博集新媒

目录

版权信息
推荐序一
推荐序二
前言
第一章 亲密关系的圣杯
第二章 月晕现象
- 情感之旅
- 吸引磁场
- 制造梦想的机器
- 通往地狱之路
- 压力、失望和愤恨

第三章 幻灭
- 偏差行为
- 权力斗争
- 胡萝卜、西瓜与痛苦
- 信念：想法的果实
- 过去的魅影
- 回家
- 被善意之火误伤
- 因果关系
- 愤怒
- 站在对的一方
- 爱意
- 你们之间最短的距离
- 能谈谈吗？
- 报复
- 赢在心态上

第四章 内省
- 好的，不好的，丑陋的……和神圣的
- 自我放逐
- 穿墙而过
- 受害者监牢
- 左右为难
- 对家庭死忠
- 牺牲
- 亲密关系的律动就像钟摆
- 依附——束缚之索
- 魔镜，魔镜
- 对性的罪恶感
- 竞争
- 死神啊，你的毒针在哪里？

以怀疑为手段的阴谋
第五章 启示
量子隧道
拥抱我所爱
然后你就会看见阳光
灵魂关系
允许
无私的明辨
结语 新的起点
灵魂关系

推荐序一

这是我读过两遍以上的书

张德芬

作家，著有《遇见未知的自己》《遇见心想事成的自己》《活出全新的自己》

真高兴克里斯多福老师的书《亲密关系》要在祖国大陆出版了。我个人在几年前读到这本书的时候，就觉得这是讲述亲密关系的经典之作，任何对亲密关系有兴趣的人都不能错过。

但凡是人，几乎就不可能没有亲密关系的烦恼，亲密关系并不仅限于男女的爱情关系，只要两个人亲密到一定程度，向对方敞开到一定程度，室友、同学、同事、朋友、家人等，都可以算是亲密关系的一种。当然，男女之间的亲密关系是能量最大、张力最强的，因此冲突也最大，也最让人心碎。

克老师的基本观点（这个观点也为众多的心理学家、婚姻专家甚至灵性大师所赞同）是：你的亲密关系伴侣，是来帮助你更加认识自己，进而疗愈你的创伤，最终找回真正的自己，因此，亲密关系是通往我们灵魂的桥梁。

克老师把亲密关系的过程分为以下几个阶段：绚丽、幻灭、内省和启示。很多人都会觉得奇怪，为什么当初在绚丽期爱得死去活来的两个人，在幻灭期可以形同陌路或仇人。用最简单的语言来说就是，我们通常会把自己从小到大得不到的、未满足的需求，全部投射在那个爱我们、让我们觉得特殊的人身上，觉得有了他（她），这些需求都会得到满足了。

其实这种投射，是把我们理想父母的原型投射在对方身上。当然，世界上不可能有人能满足你所有需求，填补你从小以来的匮乏。然而爱情是如此的盲目，我们的头脑也是会愚弄我们的，在恋爱初期我们最欣赏的对方的优点，可能到了后期正是我们想离开他的原因！其中的关键，就在于我们以为对方拥有我们幸福快乐的钥匙，竟然胆敢不给我们。克老师用了很大的篇幅让我们知道，在幻灭期我们和伴侣会用什么样的偏差行为来进行权力斗争，让对方屈从，好让我们自己快乐。

而很多佳偶在幻灭期就阵亡了，他们未能进入内省阶段，看到自己在亲密关系中是如何扮演受害者的角色，而要对方为自己负责。他们未能把亲密关系看成是修行的道场，而在其中成长、学习。

这实在太可惜了。错过了这样成长的机会，下一次的关系可能会再次发生同样的情形，因为你没学会你的人生功课。克老师的书，让我们在幻灭阶段有所觉察，在内省阶段能有所指引，因而获得启示，真是亲密关系艰难旅途中的一盏明灯。

最让我感动的是，克老师总是毫不吝惜地与我们分享他自己婚姻生活中遭遇的种种挫折。他的开诚布公，他的谦虚真诚，在字里行间就能打动读者，引起共鸣。

这是少数我读过两遍以上的书，我知道我还会再读它，因为生活当中的问题总是层出不穷，而我们又是如此健忘，常常忘了智慧和宝训其实都在我们唾手可得之处。

希望阅读本书的读者都能够学习到亲密关系的真谛：当你出发去寻找真爱时，你就踏上了自我追寻的旅程。祝愿我们的旅程都一路丰收到终点！

推荐序二

亲密关系是一趟探寻生命真相的旅程

吴英慧

生命教练国际联盟创办人　高级心理咨询师　关系工作坊导师

为什么关系问题一直解决不完，解决了一个问题，不久又碰到下一个问题，一生都在与问题搏斗？

为什么一生不断地追求，自我提升，可是面对关系却依然时常陷入失落、自责、无力、恐惧？

这本书结合了作者在亲密关系中的真实体验，以及近三十年所带领团体工作坊的个案过程。

这本书能提供给读者什么？

1.使您亲身感受并真正相信亲密关系的幸福开关就在自己手上：

夫妻，镜映内在的过程

子女，成为生命的老师

父母，成为力量的源头

人际，成为自我的镜子

2.使您亲身感受并初步掌握帮助身边人走出痛苦、赢回力量的基本工具：

如何洞察与消融情绪及情绪背后的原始信念

如何释放潜藏已久的不舒服

如何接受当前问题并转化为欣赏

走出受害、迫害与拯救的无休止循环

学会用“走过程”与欣赏迎回无条件的爱

连接直觉与内在的指引

读到它，是一种缘分，也有可能是觉醒的开始！

本书献给我的读者

因为您有决心选择生命及生命所蕴含的真理

前言

十六周年版作者序

一九九九年我撰写《亲密关系》时，目的是希望提供给人们一张路线图，引领人们穿越亲密关系的复杂景致，并主要着眼于亲密的伴侣与婚姻关系。如今十五年过去了，我很开心这些知识仍然有帮助。对我来说，这本书不只是本自助手册或个人发展指南，也是我与妻子素梅的个别经历，或作为一对伴侣时所得到的教训以及突破。虽然书中已提供了许多范例与准则，但仍有一些精华观点，在我作为一位丈夫、父亲以及一个独立个体的时候，为我提供了很大的帮助。在此我想要指出其中一些观点，并在本书中增加一些新的体悟。

感觉的重要性：从人性上来说，我们倾向于保护自我最脆弱的部分，然而这也是造成关系冲突的主要原因。对于伤痛、需求、罪恶、害怕，以及耻辱的保护机制，在个人的过去经历中逐渐建立起来，以至于我们在情绪上，并不如身体以及智识上来的成熟。为了成为一个情感成熟的成人，重要的是要突破这个保护机制，并正视我们的感觉，才能发现心灵最惊人的秘密。（注意：本书中许多篇幅着重于如何响应你的感觉。这些回应包括清楚地正视它，并将它联结到一个“更高的力量”。从某种程度上来说，日常生活中我总是将这些观念和想法抛诸脑后。一开始你可能会觉得这些建议很有帮助，但它们只是工具，用来帮助你更清楚地意识到你的脆弱并进而接受它。起初我们总会认为这些痛苦、恐惧与罪恶，都应被治疗与复原。然而，透过接受以及认识这些情绪之后，你将会发现这些感觉只是隐藏事实的幻象，并从而发现一个充满力量、智慧与快乐的真实自我。）

责任的重要性：责怪、批评与指责是人类防御机制的关键要素。责怪他人、批评他人行为、指责他人不愿改变，其实是一种轻而易举的手段，能够简单地利用道德批判，将自己提升到一个高于他人的位置，也使我们摆脱了自身的不安。然而，责怪、批评与指责的态度最终只会加强自我的受害者意识。受害者常感到无力、无助、无价值且无法自我满足。他们的防卫机制常常是自我否定，并将自己置于一个道德正确的位置。当我们坦然面对内在的受害情绪时，我们将有机会更具有意识地正视这份感觉，并了解这仅是一种感受，而非事实。责怪、批评与指责也终将不再发生。

亲密关系是一种完美设计：在亲密关系中，所有的一切都是重要的部分，即使是令人不悦的冲突与不适的情境。当你继续在感情中成长时，你也开始懂得欣赏你跟伴侣之间所发生的任何事情。当你拒绝接受不悦与不适时，你也不再看见这些事物所能带来的启示，也将使你无法看清正在发生的事物。

绝对的爱是无条件的：通常我们在亲密关系中所谓的爱，事实上是由于伴侣的行为所带来的满足感，或对于重要感与归属感的需求。真正的爱是无条件的，完全与任何情境和情势无关，无法从他人那儿获取，也非由他人的行为而触发，而是因为你就是你！一段关系的目的不是给予与接受彼此的爱，而是帮助你了解你自己就是一直以来所寻找的爱。

伴侣的目的：如同上述所说的，你的伴侣不是你的爱与幸福的来源。满足你的期待与使你开心不是他们的职责，但你的伴侣的确在你的生活中扮演了三个重要的角色，尤其在面对情感上的成熟与唤醒真实自我的时候。这时你的伴侣将会依所需而扮演这三种角色之一：一面镜子，让你看见引发你关注的不舒服感；一名老师，在你探寻真实自我的时候，激励与启发你；一名“玩伴”，开启并陪伴你一段生命的旅程。

关于亲密关系与它们如何协助你发现真实自我之间的关联性，将会有更多的线索、提示与见解分别在本书中阐述。亲密关系是一个强而有力的学习工具，能帮助你发现并且体验你一直以来追寻的所有东西只是隐藏在表面之下，其实它们一直就在你眼前！

第一章　亲密关系的圣杯

“寻找真挚永恒的亲密关系，其实就是寻找自我。”

——克里斯多福·孟

几乎每个人都希望拥有很棒的亲密关系。这么说可能还不够贴切，许多人终此一生，花费大量精力在寻觅伴侣这个似乎永无止境的冒险旅程中不断地寻找、失去或离开某个人，如此反复循环，直到觅得理想的伴侣或至死方休。即使寻觅最终得偿所愿，有时亲密关系也会成为沉重的负担。在最初始的兴奋与希望退去之后，不满与挣扎可能随之而来，其中复杂的情绪困扰，就连天才也无法解决。

亲密关系问题的真正根源往往像个无解的谜，因为在看似单纯的寻找和留住那个“特定的人”的过程背后，其实有着不为人知的目的。你也许会很惊讶，但事实上所有亲密关系的问题和挫折，都为了这个目的而存在，而且蕴藏着希望。在我的个案中，每当我告诉案主，在亲密关系中，痛苦的浮现是件好事时，他们总是既惊讶又怀疑。

彼此伤害怎么可能有意义呢？应该这么说，只有了解到每段亲密关系的开始都是一段伟大的探索旅程时，我们才会明白其中的意义。

当开始寻觅人生伴侣时，我们通常不会察觉，其实我们真正在追寻的事物，伟大得超乎想象——要比两个灵魂之间可能发生的事伟大得多。我称之为“从亲密关系中体验到的真理”。在“灵魂关系”的路途上，我们不单是在寻觅爱情，还是在寻找一种能让我们一再陷入热恋的经验。就像勇敢的骑士寻找圣杯一样，我们希望从亲密关系中得到能满足身、心、灵三方面渴望的东西。表面上看来，我们似乎只是孤单或渴望能有人分享我们的喜怒哀乐。但事实上，在每段亲密关系的背后，我们的灵魂都在运作着，引领我们去体验灵性上的满足。

我们当中有许多人想要亲密关系，并且需要的不只是慰藉与陪伴，这本书就是为这些人写的。我们需要的是能鼓励我们超越自我的伴侣；我们在追寻的是能激发人生意义与方向，并在我们受到考验时，给予我们帮助的人际关系。这也就是“灵魂关系”。

在这样的结合中，我们不只是想得到什么，而且希望付出——不自私、不求回报地付出。直觉上我们似乎知道，当我们真正沉浸于爱中时，我们会很快乐，而快乐时就自然地想要付出。我们希望无条件地付出，因为在我们心灵深处觉得这是对的。在我们所有的梦想背后，在所有对力量、目标或意义的追求背后，唯一的欲望其实是想了解无条件的真爱。一开始也许我们只想跟另一半分享这份爱，但从“灵魂关系”中得到的真爱不能被局限在两人之间，而是要推及整个世界。

“灵魂关系”就像圣杯一样难以捉摸，而社会的力量更使它难以寻获。在观察现代人际关系时我们会发现，我们就像在黑暗中摸索，没有地图、罗盘或手电筒的引导，只隐约觉得有什么在呼唤我们，却又往往因为痛苦、挫折、无聊、困惑或疑问而放弃。

有时候，起初很美好的事物，最后会变得十分丑陋。事实上，在北美洲，被亲密伴侣攻击的概率比遭到陌生人攻击的概率还大。

通往“灵魂关系”之路，似乎每一步都布满荆棘。朝夕相处的亲密关系是高层级的“灵魂关系”的第一阶段，但这个阶段中充满了许多陷阱与困难，令人惊讶的是，竟有许多伴侣仍能维持住感情而不分开。更令人惊讶的是，尝过分手痛苦的人还能重新振作，再接再厉！导致分手的争执往往十分痛苦，令双方都受到创伤，但人们并不是为了自寻痛苦而与他人发展亲密关系。没有人会说：“我需要亲密关系，我已经厌烦了出外寻求苦难，如果能在舒适的家里受苦受难那该多好啊！”只不过，在这个年代，亲密关系似乎总会让人露出丑陋的一面，而这一面往往令伴侣难以接受而选择分开。但不论先前受了多深的伤，我们仍不放弃继续寻找“完美的伴侣”。为了寻求真爱，不管是一开始的浪漫、绚烂，还是之后的争执及无尽的阻碍，我们都一路走来。

但是，我们在日常亲密关系中的表现真的是爱吗？我曾经连续好几周，每晚守在电话前，等女友来电，在定好下次约会之前不做任何的计划。听起来很浪漫吧？我就这样时而呆坐、时而踱步、时而埋怨地等下去。如果我是电影的男主角，观众一定会相信我是无可救药的大情圣，为了向唯一的爱人证明自己的心意，就算是死也“在所不惜。但那真的是爱吗？还是需求不满而又觉得自己很无能？有时候我会和她吵闹，大吼大叫要求多些时间和她在一起。这是因为我爱她吗？还是我想控制她，让自己不会孤单或吃醋？我还记得分手时说的话：我再也受不了这种折磨了。”她是一个很好的女人，给人温暖、关怀，又有幽默感，但是当她的男友却令我抓狂！这与爱无关，而是我无法维持这段亲密关系。但我却清楚地知道，一开始发展这段亲密关系的动机是为了寻找真爱。

很少人能预先做好万全的准备来面对亲密关系的挑战。小时候没有学习的对象，老师也没有清楚地教导我们如何亲近别人，于是这项课题就落在我们自己力所不及的肩上。我们往往不能察觉，在互相陪伴和组织家庭之外，亲密关系其实有更深一层的目的。在成长的过程中，我们并没有了解到亲密关系中的磨难其实有其意义与解决之道。

亲密关系是表达人生高低潮的一种艺术。就像所有的艺术一样，它也需要个人天分（这每个人都不缺）、基本教育和不断的练习。虽然每个人的亲密关系都是与众不同的，但其中还是有一些共同的倾向。许多人把需求和感觉当作爱；许多人相信争吵时一定有一方对，一方错；许多人经常想操纵或控制另一半；遇到瓶颈也是常事；还有许多人甚至害怕爱和亲密！当了解了这些倾向的由来之后，我们就可以采取实用的原则，并依据个人状况来解决问题，使我们的亲密关系升华成一种全新的

爱的体验。

我可以想象，有一天会有专门教授亲密关系学问的学校成立。但在那之前，我们需要的是能帮助我们走出迷雾的基本指导——为现代人而写的，简单明了又实际的指导，就像这本书一样！现在就让我们一起来了解所有人际关系共同的必经阶段及其原因，并试着找出一种简单又自然的方法来克服障碍，向更高层级的“灵魂关系”迈进。

以下所要讨论的，我相信是所有人际关系共通的原则，跟你是单身或有伴侣，是异性恋或同性恋无关。也许你觉得你的伴侣是世界上最棒的大圣人，或是最差劲的浑球，或介于两者之间。这本书要说的只是，如果关系出了问题，你并不需要寻求外力的帮助——你自己就有足够的能力来处理问题，并成长、体验到高层级的、真正的灵魂关系。

另外，所有的人际关系，包括朋友、手足、上司、下属、生意伙伴，甚至政治党派等，都适用这套原则。以下要讨论的，主要以亲密关系为范例，但基本原理却是各种关系都共通的。我希望读者会觉得这本书很有趣，有教育价值，且具有启发的作用，不只让你自己享有更美好的亲密关系，也可以帮助其他同样在这条道路上挣扎的人。

练习

写下初遇时，你在伴侣身上发现的所有优点，相处至今新发现的优点也加上去。然后，另外拿一张纸，把你现在在对方身上看到的缺点写下。把两张表放在一起，第一张表上列的每一项得十分，第二张表上列的则扣十分，看看你的亲密关系是正分还是负分。许多人在做了这个练习之后会惊讶地发现，虽然他们的亲密关系经历过许多困难或危机，但另一半的优点其实还是多于缺点的。只是他们忘了当初被伴侣吸引的原因，而只注意到对方不好的地方。

第二章　月晕现象

“闪闪发光物，并非尽黄金。”

——格言

我用“月晕现象”这个词来代表不实的光彩，使人分心而看不到真正的光源。月光就是如此，月球本身并不发光，它只是反射太阳的光。许多电影巨星受无数影迷仰慕，而事实上他们也只是凡人，不过是象征人类宏伟、强大或美好的一面罢了。这些影星的私生活，其实也像普通人一样有许多问题，但影迷们被绚丽的光彩所迷惑，看不到这个事实，几乎把明星当神一样来崇拜。体育明星、政治人物及所谓的“皇室贵族”也是如此。即使无数的丑闻让盲目崇拜的问题暴露出来，也不能改变人们崇拜偶像的倾向。当踏上情感之旅时，我们也会看到“月晕现象”。

情感之旅

“坠入情网的，谁不是一见钟情？”

——克里斯多福·马洛

让我们先来看看亲密关系的第一阶段，这是个让人满心温暖的阶段。不管被灼伤过多少次，我们仍然被热情的火焰所吸引。这是人类七情六欲中最强的感情，我们心甘情愿为爱盲目，被爱吞噬，从童稚的少年到迟暮的老年，每个人都向往在遇到一生真爱时的那种心动感觉。我们是如此深信爱情的力量，以至于两个“找到彼此”的人的邂逅，成了无数著作与电影的灵感。在小说主角之外的真实人生中，有些人确实能找到真命天子，且努力维持住初识时的热情之火。其他的人呢，纯粹是为恋爱而恋爱，一生中不断寻找能让我们热情不灭的特殊人物，而当热情熄灭时便转而寻找下一个可能目标。

亲密关系的过程，一开始是互相吸引，然后一步步发展出浪漫的火花。人一旦坠入情网，难免会有过高的期望，以致最后掉入幻灭的深渊。在梦想幻灭之后，人会开始怀疑亲密关系的真正价值。满怀的希望如果落空，一个人很可能妄下结论，认为亲密关系都不会有好结果。再往下读几页，你可能也会觉得我的目的是要证明亲密关系都注定要失败，但请你继续读下去。我相信恐惧与无知是造成所谓的“亲密关系失败”的两大原因。越了解隐藏的陷阱，我们就越不会被无知所控制，自然也就没什么好恐惧的了。只要明白了情感的倾向，亲密关系就可能有结果，而让我们有一窥真爱的机会。

简单来说，情感是来自人类“爱与被爱”的基本需求。这个主要的动

机就构成了人与人之间的“吸引磁场”。

吸引磁场

“我被蛊惑了！如果那个无赖没有对我下药，我才不会爱上他！”

——莎士比亚，《亨利四世》上集

人类想要发展亲密关系，比其他动物要来得难。如果是鲸鱼，它们只要在几百里外发出声波，然后朝回应的声波前进就好了。只要躲过了鱼叉、油污和渔网，它们就能找到伴侣。如果人类和山羊一样，两只公羊会以额头相撞，撞到头痛之后，它们就会明白和母羊交配比撞头要有趣得多。在动物界，求偶往往是利用一种以上的感官，使同物种的雄性与雌性相遇而繁衍后代。

但人类却运用不同的规则：我们寻觅伴侣的动机，和数千年来沿用相同求偶过程的动物朋友们往往不太一样。纵观人类婚姻史，你会发现，直到最近这几百年，才有许多人得到自己选择伴侣的自由。不过直至今日，世界上还有些地方的婚姻不是自由恋爱的产物，而是奉父母之命，原因不外乎社会地位、现实或经济等因素。

那么，有自由选择权的幸福的人们，又是怎么选择伴侣的呢？我们在一年之中会遇到的人不下数千，为什么只选择特定类型的人呢？是一见钟情、化学作用，还是只因为寂寞？罗曼史到底是什么呢？我有一个朋友曾对我说，他与妻子初遇时，在两尺外就有千真万确的“来电”感觉。（在他们离婚数月后，我提醒他这段小插曲，他的回答是：“哦，那个啊，只不过是地毯的静电嘛！”）另一个朋友跟我说，当他看见未来的妻子光脚走过牧场，而且故意踩在牛便便上时，他便爱上了她。他说那时他就知道和她在一起永不会厌烦（他们结婚已三十年了，仍然热情如昔）。有些人是爱上漂亮的脸蛋，有些人则是想找个善良体贴的人，安定下来。有个女人对我说，她爱上一个男人，因为她知道他绝不会欺骗她。我问她，在初遇时是否觉得他很吸引人，她回答说她根本不记得他那时的样子了。一个最有趣的例子是，我的一位女性友人告诉我她结婚只是为了逃离她的父亲。（她丈夫和父亲，我碰巧都认识，这两个人不论言行举止，甚至外表都几乎是一个模子刻出来的。）看样子，每个人“恋爱”的原因都不相同。

然而，无数亲身经验与常年对亲密关系的研究却让我明白，人们恋爱的真正原因，往往不是他们自己所想的那回事。开始和维持一段亲密关系背后的真正动机，其实在于需求。

身为一个无可救药的浪漫主义者，我实在不愿意相信这是真的。我想要相信的是，在这世界上有一个专门为我创造的女人，她存在的唯一目的，就是打开我的心房，让我体验真爱。只要找到了她，我们就会从此过着幸福快乐的生活。我们会手牵手走在乡间小道和草原上（小心地

不踩到牛便便），即使不发一语也心有灵犀，彼此几乎不开口说话，只会偶尔交换一些充满智慧或幽默的意见。我会是她的英雄，而且因为她对我有信心，我将成为我天生注定要当的伟人！我只想相信，两个人可能相遇，而在通过快速的爱情考验之后，从此就过着幸福快乐的生活。这真是一幅完美无缺的景象，除了一件事——我身在其中，而有太多需求的我，一点都不完美。

这种情况在很小的时候，也许从我们还在子宫里时就已开始出现，我们愈认同自己的身体与周遭环境，就愈会受到身心与情绪上的需求的影响。在日常生活中，我们的所作所为，绝大部分都是为了让某些需求得到满足。我们追求或吸引别人来做我们的伴侣，是因为我们需要人陪伴、照顾、了解、支持、接受、赞赏、抚摸和相拥而眠……

这是十分自然的，并没有什么不对。

但是若我们相信，我们所需要的快乐、安全感、自尊或其他的许多事物，都要经由别人来实现的话，这就成为一个大问题了。但是要求别人来满足我们的需要，正是我们孩提时代所做的事：我们希望妈妈或爸爸来满足我们的所有需求。珍·尼尔森博士在她的有关孩童正面教育的著作中指出，孩童的两大主要需求是归属感和确认自己的重要性。在我看来，这两项需求来自相同的根源，那就是人类共同的“爱与被爱”的需求。这些需求没有被满足时，我们怎么办呢？还有什么方法可想呢？我们不能就此放弃这些需求，那等于是放弃了我们的人性。我们必须保留它们，急切地盼望有一天会得到满足。我们使出想得到的所有把戏：哭闹、抱怨、撒娇、甜言蜜语、发脾气、装可爱……但还是不能让需求得到完全的满足。至此我们仍不放弃，于是我们把这些没有被满足的需求丢进心里的储藏室，并随着时间推移不断累积。

这些需求中最主要的就是归属感。在孩子们努力寻求归属感时，他们很快就了解到，如果想要永远被爱，并成为父母生活中重要的一部分，最好的办法就是证明自己具有特殊的价值。他们必须以显而易见的方式来证明自己，因为父母似乎不能明白，他们的价值是与生俱来的（至少孩子的心里是这么想的）。“想要变得特别”的欲望于是诞生。

“想要变得特别”的欲望，正是激发我们浪漫情怀的主因。我们惯于寻找一个非常希望和我们在一起，一旦不能在一起便痛不欲生的人。由此而衍生出以下的千古名句：“没有你我活不下去”或者“如果你离开我，我会死掉”。这个人可以无视我们所有的缺点，绝不伤害我们，即使我们有错也永远支持我们，而且永远觉得我们很了不起。这个特别的人需要我们的程度，和我们需要他/她一样多。（如果这个人需要我们的程度，比我们需要他/她还多一点，那就更完美了。）想要有重要性、有价值、有用、被赞赏、被接受等欲望，全都衍生自想当特别的人的需求。因为如果没人觉得我们是不可或缺的，我们将被迫面对被全世界遗忘的难受感觉。（我们还必须面对另一个残酷的事实：将不会有人满足我们的需求！）于是，我们带着所有的情感、幻想和无数没被满足的需

求，展开寻觅之旅，希望找到一个为了我们可以抛弃全世界，而且永远把我们放在第一位的理想情人。

浪漫的情感之旅就此开始。一个人满怀热情，排除万难，只为了和另一个人心灵相系，是多么美好的事！（我说这话时是真心的，没有讽刺的意思。）记忆中，我第一次感到自己比我的生命本身还伟大，是在我初次体验到恋爱的兴奋时。往后的每次恋爱，我也都有这样的感觉。每当我一想到心上人，心就会狂跳，而且乐观地展望未来。一开始我并没有察觉，其实，这种美好感觉的真正原因，是因为我意识到需求即将得到满足。然而在心灵深处，我却清楚地感受到欲望在啃噬着我，由于我用很强的羞耻心来作为防卫的机制，欲望才不至于暴露出来，于是，“求偶游戏”便开始了。让我举个例子来说明。

记得中学时代的舞会吗？这类活动的唯一目的，似乎就是为了“炫耀”。也就是说，参与的男孩女孩们，大都尽力展现自己最好的一面，特别是那些没有男女朋友的。如果我们这一票男孩都没有女友，在改装成舞厅的体育馆里，我们会站在一块儿装酷，假装无视女孩们的存在。每当有可爱的女孩走近，我们这票人就会转变话题，开始讨论一些“有男子气概的事”，像是计划周末要跟不良少年打架啦，或是最近和危险的黑手党交易毒品之类的。从头到尾，我们都在装模作样，好像旁边的女孩对我们来说一点都不重要。事实上，那个女孩在我们充满幻想的心中的地位越重要，我们就越虚张声势，也越对她不理不睬。为什么我们要有这种举动呢？因为我们需要她。但有需求总让人觉得寂寞、软弱，而且一点都不特别，毕竟，有哪个自尊自重的女孩子，会喜欢上一个需求不满的软弱男人呢？所以我们只好假装什么都不需要。

我和朋友们在寻觅的，是一个能让我们觉得自己很特别，同时又能弥补我们不足之处的女孩。荒谬的是，为了吸引到这样的女孩，我们必须假装自己拥有那些需要她来弥补的素质。让我们换个角度来看：假设你缺乏自信，那么你难道不会被一个自信满满的人所吸引吗？但对方又如何呢？他有可能被一个没自信的人所吸引吗？你会想，这当然不可能。因此，如果你希望那个人觉得你很特别，最好的办法就是，假装你也是一个充满自信的人。而对方为了吸引你，搞不好也在做同样的事！这种互动关系，通常就是两个人开始交往的原因，也就是一方误以为另一方拥有他所需要的东西。这并不是说我们故意欺骗想建立亲密关系的对象，但为了吸引别人，即使连我们自己都讨厌面具下隐藏着的需求，我们还是会尽力表现出最好的一面，以求达到目的。

也许我们会这样想：只要我们能吸引到“真命天子”，这个理想的情人会觉得我们很特别，所以不会计较我们善意的欺骗，而且不待我们开口，便会自动满足我们的需要！这时候问题就来了，我们到底要怎样才能找到那个“真命天子”呢？答案就在于“制造梦想的机器”。

制造梦想的机器

“当我需要你的时候，我唯一需要做的事就是做梦……”

——艾佛利兄弟

孩童时期需求没有得到满足时，我们心中所形成的看待外在世界的态度，对我们有很大的影响。我们儿时绝大多数的行为，都以归属感和被重视的需求为出发点。但如果我们的行为没有得到预期的结果，我们往往会觉得更孤单、更不被重视。我们很可能会觉得这个世界缺乏关怀、温暖和真情，从而感到绝望。这种感觉会使我们对自己的重要性感到怀疑。为了弥补外在世界的不足，我们会在内心创造出一个幻想的世界，让自己成为英雄——也就是我们的小小世界里最特别的人。在我还是五岁小孩的时候，我就已经开始幻想自己是一个英姿勃发的年轻牛仔，来到纷乱的小镇铲除邪恶。然后，大家就都会喜欢我了，连我的大哥也不例外！

在我们长大的过程中，这个制造梦想的机器也随之成长。当我们开始需要伴侣时，我们便在心中描画出一个梦中情人。把需求清单逐一输入制造梦想的机器后，理想伴侣的形象便完成了，且深印在我们的梦想之中。有没有听朋友对你说过，他们的新伴侣正是他们找了一辈子的人？让我问你一个问题：如果他们没有在心中预先准备一个蓝图——即使是深埋在潜意识里——他们怎么会知道新侣就是他们的理想情人呢？而且，既然他们已经找了一辈子，那么这个梦中情人的形象，可能在孩童时代就已开始刻画了。随着未被满足的需求不断增加，梦中情人的蓝图自然会变得愈来愈复杂。

十八岁那年，我的梦中情人已经成了十八年来累积渴望的综合体。这个在我梦中，和我手牵手走在乡间小径，不发一语也心有灵犀的女人，就像母亲般慈爱、温柔，并给人安全感，也像是某位小学老师那样成熟和亲切，又像个大姐姐般善解人意，还像另一位小学老师般性感。同时，她也具有从前一位让人心动的同班女孩的幽默感，再加上仿佛出自《圣经》或宗教电影的天使般的形象。简单地说，她概括了我情绪上和心灵上所有的欲望。但是，每当幻想和所谓的“现实世界”发生冲突时，我总十分困扰。每个吸引我的女孩都拥有一项或两项我梦中情人的特质，但很少具有三项以上的，符合所有特质的更是一个都没有。有时候，她们一开口说话，便破坏了我之前对她们的好感；有时候，我会觉得她们不会照顾人或不够善解人意。没有一个我喜欢上的女孩能和我的梦中情人一样好，而我又太执着于梦中情人的形象，以至于有一段时间，我选择“远远地欣赏”女孩们，等待梦中情人的出现。

很快我就发现，这样拖下去是不会有结果的，但我又无法降低标准，和比不上梦中情人的女孩交往。于是我只剩下了一个选择，也就是人类有恋爱史以来，绝大多数人都会做的选择——那就是选定一个最符合条件的候选人，然后进行改造计划，让她变得和我的梦中情人一样。我会买书给她看，让她变得善解人意；我会教她如何做一个亲切的人；如果去踏青时她跟不上我，我会带她去健身；而且，我还会让她习惯乡

间小路的尘土、虫子和炎热。我一定要让梦中情人成真，不计任何代价！

每个人都会经历的改造过程，就这样开始了。一旦找到有潜力满足我们需求的候选人，我们就着手将他们塑造成我们心中的理想伴侣。只要一点点的帮助，他们就可以变成能让我们快乐的人。我们会想，这不只是为我们自己好，也是为他们好。这种修饰或彻底改造伴侣的企图，很快就会让我们走上通往地狱之路。

通往地狱之路

“通往地狱之路，是用期望铺成的。”

——克里斯多福·孟

期望与要求可分为明说和暗示两种方式。暗示的方式应用十分广泛，主要原因有二：一、你希望伴侣满足你的需求，但又不想表现出软弱且需求不满的样子；二、你幻想你的理想情人会读心术，能够知道你的每个想法。

如果不想明说，那么，在伴侣没有满足你的时候，你就必须十分依赖肢体语言来表达你的不悦。不说话再加上有点难看的脸色，通常就能达到暗示的效果，但如果你的伴侣属于神经大条型的，你可能就要用更明显的表达方式才能得到效果了。假设你新认识的情人星期五晚上没打电话来，你一定不希望这种不体贴的行为再次发生，因为那会让你觉得自己不够特别，但是你又不能直说希望对方每天都打电话给你。而且，如果对方是一个真正温柔体贴又全心爱你的情人，你不用开口，对方也应该知道该做些什么呀！于是呢，当新情人终于打电话来的时候，你还是保持着礼貌的态度，也有问有答，但语调却是冷冰冰的。一个理想的准情人应该马上就会明白你的意思，但如果对方迟钝到一再问你发生什么事的话，你可能就必须简单地回答一句：“如果你昨晚就打电话来告诉我你的周末计划，我会很感谢你，因为这样我也可以为自己做点计划。”

注意语气中必须夹杂着适当比例的受伤和冷漠。在亲密关系刚开始的时候，这招通常可以让你的情人不停地道歉，而且发誓绝不再犯，甚至愿意写血书来证明！

不过话又说回来，如果你是不喜欢说出口的那类人，却被迫要明讲出来，你很可能会开始怀疑你的准情人可能是个瑕疵品。但先别放弃塑造对方的念头，很多人都具有相当高的可塑性，只要给他们足够的时间和耐心，他们绝对可以转变成你需要的理想情人。（但是，要知道这个过程需要的时间，有时候要以百年为计算单位。）

——如果你是一个有话直说的人，那么表达需求的最佳方式，就是使用命令句。如果能让它听起来像是理所当然的亲密关系公约，而不是

你小时候没有得到满足的需要，那就更棒了。除了命令之外，还有一种广受喜好的明说方式，就是自古以来屡试不爽的名句：“如果你真的爱我，你就会（填上你的每日一需）。”有时候撒娇或抱怨一下可以有强调的效果。在伴侣正为了满足你而精神衰弱的时候，你却有很充分的时间可以去想一下该要求些什么。真正有经验的“浪漫情人”不用思考就知道什么时候该明说，什么时候用暗示。如果你还没有这么专业，那就继续努力吧！要记住这些举动的主要目的就是要让对方证明他们“爱”你和你“爱”他们一样多。

现在说正经的，很多人认为需要某人就等于爱他。因此，为“爱”所苦，这就是问题所在。和过去的我一样，他们待在电话旁，等着“那个人”打来电话，让他们心情变好，结果得不到他们所期盼的关怀，心情因而跌到谷底。摇滚歌手密特·劳弗唱出了恋爱的真理：“我要你，我需要你，但我却绝不会爱你……”期望就是通往地狱之路。因为期望会把接受和让人自由等充满爱意的感觉挡在门外。如果我不能接受别人现在的样子，或不让他们自由地走自己的路，那么我就不是真的爱他们。我只是想从他们身上得到满足，与他们建立亲密关系的目的并不是为了爱，而是为了满足我小小的自私需求。

当我的婚姻中出现紧张情势，或我不想和妻子亲近时，我有很多选择：我可以试着分析哪里“出了错”，我可以为她做点什么事，我可以把自己关进蛹里直到事情好转，我可以和她吵架，我可以故作轻松地吹着口哨，完全否认问题的存在。或者，我也可以扪心自问：“在潜意识里，我对伴侣有什么要求？”让人惊讶的是，不开心的原因，往往是沉睡多年的需求。在以下的例子中，我和妻子亲近的程度，足以唤醒我心中沉睡的需求，原因稍后说明。苏醒了的需求朝目标伸出贪婪的魔掌。我希望她证明她爱我，我需要她安抚我的不安全感与无力感。

这些渴望在我认识妻子之前就已存在，且由来已久。所以，我早已像慢性病患者一样，调整自己的生活方式，好让自己不会感觉到它们的存在。然后我结婚了，这仿佛发出了一个信号，让沉睡多年的需求全员出动，对我妻子展开攻势。不过有一部分的我，对自己的贪求很反感，所以没有让这些需求完全暴露出来。我曾是（其实现在还是）使用暗示的权威，我喜欢用微妙的肢体语言、语调和含蓄的暗示来表达我的需要。不幸的是，我的妻子并不会读心术，事实上她也不可能满足我情绪上的无度需索。她没有满足我，让我很失望。其实满足我并不是她的责任，但那时我们都不知道！直到我审视自己的内心后才明白，如果我感到失望、愤恨，一定是因为我对妻子有所期望，而在她做到之前，我无法快乐起来。在这样的亲密关系互动中，最悲哀的是，在“小小的我”得到满足之前，我们不愿意去爱我们的伴侣。紧抱着需求不肯放手，又不让自己去爱，就这样，我们把自己推向亲密关系的地狱。

不论是用暗示还是明说的方式提出要求，我们都必须明白一件事：我们真正需要的，没有人能给，也没有人能让我们快乐。在以上的例子中，我也许会认为，只要我妻子对我伸出手、拥抱我，或是向我保证她

爱我，我就会觉得被爱且得到安抚，不会再感到无助。然而，经验却告诉我，事实上是我的期望让我不能得到安抚。如我之前所说，期望的目的是让需求得到满足，但在这同时，必然会发生两件事：第一，我们感到内心缺乏爱（如果我们需要某样东西，一定是因为我们自己没有）；第二，如果没有某个人（例如父母）来满足我们的需求，我们就会觉得这个世界没有足够的爱。希望从妻子身上得到爱，只会让我从前的想法变得更牢不可破：没有人爱我，世界没有爱，世界上的人也都没有爱。

因此，重新感受多年前的挫折失望，便成了我难以逃避的宿命。我们要求别人来爱我们，那就是否认我们自己心中有足够的爱。觉得不被爱，必定会让我们产生一些缺乏爱的信念，如我们不值得被爱，或我们并不可爱……于是，即使伴侣向我们保证我们是可爱的，我们内心却有一个更强大的声音说我们并不可爱。如此一来，不管伴侣提出多少证据来证明我们值得被爱，都是不够的。就好像耳塞能阻断声音一样，期望也会阻断内心的爱。不管我们多努力地运用暗示或明说的期望，试着让伴侣“变得更好”，都是徒劳无功的，因为我们行为背后的需求，绝不会让我们感觉到自己内心的爱。

如果我们执着于期望和要求，那么，就像骑士寻觅圣杯一样，我们寻觅真爱的任务注定要失败。骑士找不到圣杯，因为它的所在，正是骑士们认为最不可能的地方，那就是他们的心中。

当你了解了期望和要求对你的生活所造成的影响之后，你很快就会明白它们所造成的后果——使人不悦的，但十分确切的，双方都要承受的后果，如压力、失望和愤恨。

压力、失望和愤恨

“期望＝愤恨的前身”

——佚名

压力分为两方面：一方面，你希望伴侣让你快乐，而让对方感到压力；另一方面，你自己也承受着压力，因为你也必须做对方要做的“一切”。有时候我会想象，如果我的妻子试着满足我所有的需求，会发生什么事？她可能得随时察言观色，想办法在适当的时机满足我，还得注意质量的好坏以及时间的长短。我想这样过一星期之后，她可能就属于精神崩溃的高危人群了。

两个人都对彼此做过度的情绪索求，会在脆弱的亲密关系互动上，施加极大的压力。

如果对别人取悦我们的能力抱以太大的期望，那么失望将会是必然的结果。当把梦想寄托在别人身上时，我们会因为梦想即将成真而感到兴奋。但当现实的因素出现时，我们原本飞上云霄的心情，就一下子跌

至谷底。有时候，这样的失望会让我们认为对方是故意在欺骗我们——因为他们耍诈，让我们相信他们可以给我们所要的一切。

我有一位案主是这么说的：“我以为我娶的是美人鱼，可是有一天早上我醒来，却发现身旁的是来自黑洞的恐怖生物！”也有些时候，我们并不觉得被骗；对方的确拥有我们所需的事物，只不过他们太自私了，不肯给我们。这种想法会带给我们无尽的挫折：毕生的梦想就近在眼前了，而某人却胆敢不让我们圆梦！

不管是被骗还是被拒之门外，梦想得不到满足，我们一定会感到愤愤不平。愤恨是悲苦、不满足和失去信任感的组合。有趣的是，不管小孩或大人，需求不被满足时的反应都是一样的。他们会觉得悲苦，受到不平等对待，并决定再也不相信那个应该爱他们、照顾他们的人。多年前我看过的一个公式，后来在我的工作和生活中都反复地得到验证，那就是：期望＝愤恨的前身。换句话说，期望终究会转变成愤恨。

在一起一段时间之后，你就会觉得她走进房间时不再令人感到仙乐飘飘、心旷神怡；或你不再觉得他的微笑像烟火一般灿烂。很快，你心目中的公主或英雄的形象，就只剩下丢得到处都是的脏衣服，而要把它们捡起来丢进该死的洗衣机的人却是你！这也就是月晕现象退去的时刻，你即将进入亲密关系的第二阶段，也就是我称为“幻灭”的阶段。

好消息是，有一种较好的处理方法。在你对亲密关系有不满意时，先问问自己：“此时此刻，我希望从伴侣身上得到的是什么？”答案应该很清楚——你所需要的，往往是情绪上的事物，但从表面上看来可能像是实质的需求，例如希望伴侣抚摸你、记得你的生日、约会时不要迟到或是陪你逛街等。我和女友约七点见面，她却八点半才来，我当然会不高兴，但真正的原因不是她迟到，而是她让我觉得自己不够特别。专注在守时这个问题上，只不过是给我一个对她发脾气的借口，而我真正的需求仍然没有得到满足。当我自问：“我真正想要她给我的是什么？”我才发现，我希望她让我觉得自己很重要，重要到她应该愿意为了我而守时，甚至早到！（很巧，当我了解到我不需要她以守时来证明我的重要性的时候，她也开始不再迟到了。）

了解自己的期望及其背后的需求，是一种后天学来的技巧。通常我们只会意识到自己希望伴侣做些什么或改变什么，却不会察觉自己深埋在潜意识里的需求。我们希望伴侣做或说一些事，但不会意识到我们希望他们这么做，其实是为了满足自己某些情绪上的需求。我们并不是真的要伴侣记得我们的生日，我们要的是他们证明我们的价值。我们希望确认我们值得被爱。既然我们一辈子都在掩饰这些需求，不让别人甚至也不让自己知道，那么现在想要揭开它们的庐山真面目，自然也就不是那么容易了。这时候，我们就需要使用到人类的三大利器：想象力、意向和直觉。想象力能让我们突破界限，看到更多的可能性；意向是向某个方向前进的意愿；至于直觉，则必须比较小心地定义，因为这个词往往会让人联想到某种超能力。我们内在有一种力量，我称之为“灵魂”，

它会引领我们得到平静。我们受的伤，灵魂会为我们治好。当我们被错觉所迷惑，看不到真相时，灵魂会让我们摆脱错觉的影响。灵魂思考的方式，才是我所谓的直觉。如果你不清楚自己想从伴侣身上得到什么，还是可以问问自己："此时此刻，我想要伴侣给我什么？"如果你有诚心求知的意向，那么你的直觉为了让你不再受需求的束缚，会刺激你运用想象力去找出答案。假设答案是："我需要关注。"即使你觉得这个答案不合理，但只要它是人类确有的需求，不妨相信它就是正确答案。如果答案是希望伴侣开始做或不再做某些事之类的，那就请你先理清自己的意向，然后再问一遍同样的问题。希望伴侣改变或做些什么是一种期望，而不是你自身的需求。

在你找出自己真正的情绪需求之后，再问自己一个问题："我愿不愿意放弃这项期望呢？"换句话说，我愿不愿意不再把满足这项需求当作伴侣的职责？我愿不愿意寻求自己内在的力量来满足我的所有需求呢？我愿不愿意让这种内在的力量成为我快乐的源泉，而不再把伴侣当成予取予求的对象？如果你的答案是肯定的，那么你的直觉会告诉你该如何放手。你该做的已经做了，剩下的就交给你的灵魂去处理。

怎样才能知道你是不是真的放手了呢？看看你的伴侣就会明白。如果你感到爱在你们之间交流，你就知道你已做到了。如果你没有感到轻松，那么你可能还没有完全放手；或者，如果你真的已经放手了，却发现在第一个期望的背后，还有另一项更强的期望等着浮现，那么，不论你的情形是前者还是后者，都请再重复一次上述的练习。

一切都取决于你的意向。如果你愿意放手，就有机会发现，你所需要的一切，其实都存在于你的心里，不假外求。如果你不愿意放手，那就请做好心理准备来面对更糟的情形。因为不被满足的期望，迟早会变成愤恨，让你和伴侣渐行渐远。在你能察觉之前，早已置身于通往地狱的路上了。

如果你有精神上的信仰，那么在你不再用期望来束缚伴侣之后，你可以想象自己已把需求交付给内心的那种较高层次的力量，这会很有帮助。不妨想象在你头上六英尺高处，有一道"灵魂之光"，而你就把需求都交给这道光。我们要切记，意向、想象力和直觉是我们人类最有用的三样利器。如果你有真诚的意向，希望自己的需求不再成为伴侣的重担，你的直觉就会让想象力得到目的及方向。想象力会带来可能性，而可能性决定我们能看到些什么。换句话说，能够想象的事就可能实现！

那么，如果你决定放手，该怎么让需求得到满足呢？我知道这听起来会很奇怪，但事实是，我们并不需要自己认为需要的东西。需求是在我们忘记自己的心早已拥有一切时，才会有的错误想法。耶稣说，天堂在人心中。佛祖说，世上万物都在我们心中。所有伟大的导师及有先知灼见的人都曾说过类似的话。但如果我们不实际尝试，这个理论永远只是美丽的空想。当放弃一项需求时，我们便把心中原本被需求占据的空间释放出来；而宇宙中是不容许有空洞存在的，所以我们心中的空间将

会被爱所填满。

在亲密关系月晕现象的中心，存在着真爱之光。这种力量，才是人与人互相吸引的真正原因。每一段刚开始的亲密关系，都蕴藏着无限的可能性：一开始的心动可能转为真正的热情；一开始的欢乐可能成为真正的喜悦；而伴侣间的笑声，提供了调剂生活的幽默。在这一切的背后，蕴藏着纯真的灵魂关系。或许第一阶段的月晕现象是美丽而令人心动的，但由灵魂所引导的亲密关系，远比那光彩还要更美更动人。这才是我们心中真正向往的。

亲密关系通关指南

1.最初你被某人吸引，通常是由于情绪上的需求。

2.这些需求大都源自孩提时代未被满足的需要。幼儿的两大主要需求是归属感和确认自己的重要性。

3.幼时的需求便是构筑梦中情人蓝图的骨架。你相信这个梦中情人会满足你所有的需求，尤其是想当特别的人的需求。随着年龄增长，梦中情人的蓝图变得愈来愈复杂，你的期望也愈来愈高。

4.你会以梦中情人所拥有的特质作为寻觅伴侣的准则。在潜意识中，你把准情人和梦中情人相比，选出和梦中情人最相似的作为你追求的目标。

5.接着你便借由明说或暗示的期望与要求，着手将选中的人改造成你的理想情人。你相信只要伴侣能变得和你的梦中情人一样，你就能得到渴望许久的爱。你不断地向情人提出要求，心想如果他/她“真的爱我”，就一定会顺从。

6.你终究会发现，需求并不能完全得到满足，因而感到失望，甚至愤恨。如果你感到愤恨，这就代表月晕现象的第一阶段已经结束了，你进入了亲密关系的第二阶段——幻灭。

第三章　幻灭

“我是与一个幻觉结婚，药效退了之后，我觉得他糟透了。”

——一位案主

随着愤恨的到来，你就进入了亲密关系的第二阶段——幻灭。小时候，我很喜欢看西部电影和电视节目。我会幻想自己是个牛仔，头戴白帽，帮助小镇居民赶走坏人。这类节目中我最喜欢的就是西部小镇风光——旅店、沙龙、杂货店，还有让我——不，我是说让英雄存放马匹的马厩。我喜欢建筑物上粉刷得干净均匀的油漆，还有居民们美丽的衣服，当然啦，永远脏兮兮的醉汉是不包括在内的。我也喜欢酒吧里打架的场面，英雄就算脸被揍了三十几拳，帽子还是好好地戴在头上不会掉下来，当然脸上更不会有任何伤痕。

在看到真正的西部小镇和居民的照片之后，我的梦想完全破灭。白色的帽子到了那种地方绝不可能还是白色。早期的西部小镇大都脏兮兮的，房子都是草草搭建的木屋或帐篷。油漆就更别想了，墙上如果用白油漆随便刷了两下就算不错了。那小镇的居民呢？服装华丽这个形容词，大概不太可能用在他们身上。他们看起来都像是我不喜欢的西部片中的醉汉。到现在我还记得梦想被残酷的现实扯碎的感觉。有好长一段时间，我相当不开心。

幻灭这个词，往往给人负面的印象，让人联想到愤怒、绝望甚至背叛等感觉。事实上，这个词的意思是——不再被错觉所迷惑。这其实是件好事。人类是尊重并渴求真相的。如果无法赶走错觉，就看不到真相，那我们就像是被禁锢的囚徒，永远得不到真正的平静与满足。亲密关系能够驱散我们对爱的错觉。这个过程的开始，是在我们感到失望，并觉得自己似乎错了的时候。或许，我们身旁的这个人并不是我们快乐的源泉。一开始我们也许会觉得选错了伴侣而再度开始寻觅。但是，只要有期望，就有失望。最后，就连无可救药的浪漫主义者，也会明白我们快乐的源泉并不在别人身上。我个人相信，幻灭是灵魂给我的礼物，让我能从“向外寻求快乐”的错误思想中跳脱出来。

然而，幻灭的过程可能需时甚久，就像从一砖一瓦开始拆除一座大教堂一样。在我们的需求没有得到满足，对伴侣的改造计划又全都不起作用的时候幻灭就到来了。这时，我们就会做出一些“偏差行为”。

偏差行为

“是恶魔逼我这么做的！”

——佚名

珍·尼尔森博士在她的书《正面教育》中说，当小孩的归属感和确认自己重要性的需求没有得到满足时，他/她就会觉得沮丧。每个孩子感到沮丧的程度不同，但都会导致他们做出某种偏差行为。尼尔森说行为不端的孩子并不是坏孩子，只不过是沮丧的孩子。她指出了四种主要的偏差行为：

——引起注意（看看我！看看我！）

——权力斗争（我不想做，你不能逼我！）

——报复心理（你伤害了我多少我也要伤害你多少。）

——自我放逐（努力有什么用呢？反正我一点也不重要。）

括号中的字是我加上去的。前两种行为的目的是满足孩子的两大需求，而后两种则是孩子在觉得需求永远不会被满足时，被深刻的沮丧、痛苦驱使而做出的毁灭性行为（通常是自毁）。

既然成人的亲密关系往往能让旧伤复发，你将会发现，你以为自己已不再做的这些小时候的行为，其实依然跟着你，只不过是换上了较复杂的形式罢了。当你因为欲求不满而愤恨时，你会重新感受小时候的你在同样情况下所感受到的沮丧。这也会让你做出和小时候相同的偏差行为。偏差行为的目的往往是要控制伴侣，并借此避免梦想幻灭。如果对方不愿意主动满足我们，那我们可以耍点小伎俩来诱使他们这么做。如果前两项行为不奏效，你至少还可以用报复的手段来扳回一城。如果这样仍然不行的话，你还有最后一招，就是干脆放弃，把自己缩进冷漠忧郁的壳里。你可能仍会不满，但至少不必感受真正的痛苦。如果你从偏差行为的角度来观察一对如何企图控制对方的夫妻，你就会发现罗伊·哈柏说的一点也没错："大人其实也只是幼稚的小孩。"但只要我们仍被错觉所迷惑，我们就会用大人的逻辑和理论来为自己的行为自圆其说——当然是在我们有勇气去检视自身行为的前提之下！为了吸引伴侣的注意，我们会继续这样的偏差行为。我们可能会装作可爱、亲切、有能力、坚强、有趣、聪慧、有耐心、勇敢、害怕、脆弱（当然是那种很可爱又性感的脆弱）、心不在焉、有深度、酷、辣等。吸引伴侣注意力的方法太多了，而且每天都还会想出新花样。

然而，没有一种吸引注意力的法子能够一直不被识破。你的伴侣早晚会厌烦，而且会感觉到这种行为背后的期望所带来的压力。毕竟，如果对方每天都看到同样的举动，很快他们就习以为常而不再注意了。当你发现自己不再被注意或赞赏，你会变得更加沮丧。很快你就会开始做出第二种偏差行为——权力斗争。

权力斗争

“当人们开始争吵时，地狱便敞开欢迎之门。”

——克里斯多福·孟

我用“权力斗争”这个词来形容双方都很努力地让自己看起来有力量，从而突显自己的重要性的做法。但当亲密关系继续发展下去，权力斗争就不仅仅是这样了。随着沮丧感愈来愈重，权力斗争慢慢演变成双方争夺亲密关系主控权的战斗，双方都努力地想要改变对方的想法、话语和行为。

伴侣的一些小怪癖，你以前觉得很可爱，现在却显得很恼人，而且常常成为争吵的主因。他奇大无比的笑声曾经是那么新奇有趣，现在却让你脊柱发麻。她说的故事曾经是那么扣人心弦，现在却让你无聊得想要尖叫。也就是说，在某种程度上，你们已经开始让彼此心烦。这个时候，你似乎只有以下几种选择：一、用蛮力或恐吓强迫伴侣改变生活习惯、说话方式、穿衣风格、头发长度等；二、学习圣人般的忍耐力；三、甩掉现任情人另觅新欢。大多数人，不管原因为何，都选择一，于是权力斗争就此展开。

我们常常以为，权力斗争的方式不外乎大吵大闹、互砸东西或拳脚相向。但事实上，权力斗争可以有许多不同的面貌，包括冷战、避不见面、冷嘲热讽或单单是互给白眼。一对我认识的夫妻如果在吵架，我一进他们家门马上就会知道，因为整个房子静得像座教堂，而且带着恐怖片高潮的那种张力。但是，我这两位朋友却对彼此极为有礼，不让藏在这种假象之下的核子大战爆发出来。而我认识的另一对夫妻，在吵架时却会大吼大叫直至声嘶力竭，即使两人的脸相距只有几寸，也丝毫不减音量。

在这两个极端之间，权力斗争还有无数种形式，而不管哪一种形式，对亲密关系的危害都是一样的，但也都蕴含着让人发现真爱的可能性。

爱情一开始的魔力一旦消失了，也就是你必须面对幻灭的时刻。吵架只是为了不去面对幻想背后的事实。但如果厌烦了假装一切都在控制之下，你不妨偷看一下幻想帘幕背后的东西。躲在幕后的是什么呢？除了起初的沮丧感之外，你也会看到另一段旅程的开始。

胡萝卜、西瓜与痛苦

“曾有一个治疗师这么说：虽然痛苦不是真的，但当我想象自己坐到一根针，而它刺穿我的皮肤时，我并不喜欢自己幻想出来的感觉。”

——佚名

一旦展开权力斗争，伴侣之间的改变往往令人惊讶。亲密关系刚开

始的时候，两人春风满面、笑容可掬，当他们凝视对方的时候，眼神总是充满爱意。一旦梦想开始幻灭，微笑就变成了皱眉，眼中的爱意也转变为怒火甚至恨意。到底发生了什么事呢？为什么我们把伴侣当作大敌般看待？让我来解释这种不愉快转变的原因。

许多我认识的人，包括我自己在内，都有小时候被强迫吃不喜欢的食物的负面回忆。以我来说，最讨厌的食物是煮过的胡萝卜。

我的父母很少买新鲜蔬菜，所以我吃到的蔬菜都是罐头的。我父母把这些原本就煮得过熟、装了罐的蔬菜买回来后，还会把它们倒进锅里再煮一次！在我家里有一项规定，每个人都要把自己盘子里的食物全吃完才准下桌，而且我父母拥有令人赞叹的决心，他们总会亲自监督，确定大家都遵守这条规定。

有好几年的时间，每个星期总有一晚，我会瞪着盘子里恶心的橘红色块状物，心想这种东西一定是用来让小孩子呕吐的，要不然，至少也会杀死好几千个脑细胞或损害其他重要的器官。我千方百计就是不愿意把胡萝卜吃进肚子里！我想过屏住呼吸，把胡萝卜塞进嘴里，然后装作若无其事地溜进厕所，把它吐到马桶里。我试过把胡萝卜喂给小狗吃。我也试过趁我父母走开或不注意的时候，把胡萝卜偷偷倒在我腿上事先预备好的纸巾里。我甚至还试过把盘里的胡萝卜分散开来，装作我已吃完，只剩一些残渣。但是我这些计谋，几乎从来没有成功过。我通常都在进行到一半的时候被逮个正着，然后就只好别无选择地把胡萝卜吃掉。原本就湿湿软软又难吃的胡萝卜，被我这么一弄，更是变得又冷又糊，实在难以下咽。

有一天，事情有了小小的改变。那天晚上，一如往常，在拖拖拉拉一个多小时之后，我终于很勉强地把最后一块过熟的胡萝卜吞进了肚子里，吃完后我松了一口气，心想还好胡萝卜没有再出现在我盘里。然后，我母亲拿了很大一块巧克力蛋糕摆在我面前。那块蛋糕味道很浓，上面覆有一层巧克力糖衣，而且大约有一磅重。这样的甜点在我家简直像黄金一样稀有。这时，我母亲说了一句小孩子最爱听的话：“如果不够的话，还有很多。”第一块我不用两分钟就吃完了，第二块也是如此。我父母都看傻了，父亲笑了笑问我说：“你吃胡萝卜为什么不能这么快呢？”我当然可以回答，但我没有笨到把答案说出口：“老爸，我可没有看过你把不爱吃的食物放进自己的盘子里！”

我现在可以告诉你之前那个问题的答案了：尽管不愉快的经验是不可避免的，人类仍会挣扎着去闪躲或拖延。就像我，宁愿在硬邦邦的椅子上坐好几个小时，幻想着盘子里的胡萝卜会奇迹般地消失，也不愿面对可怕的现实，把那恶心的橘色玩意儿放进嘴里。

在亲密关系中，我们也采用相同的原则。和伴侣展开权力斗争，就是为了避免或拖延自己心中浮现的不愉快。这种痛苦的根源究竟为何？想要知道答案，我们必须再回到幼时需求这个问题上。在前文中我曾提

到，孩童的两大需求是归属感和确认自己的重要性。若是这两大需求不能得到满足，我们会很痛苦，甚至严重到心碎的程度。

为了把自己从伤痛中拯救出来，我们必须远离造成痛苦的人或事。“妈妈不重视我，我好伤心，我要把痛苦赶走，让它消失！”在远离痛苦的同时，我们也远离了造成痛苦的根源，在上面的例子中，痛苦的根源是母亲。事情后来就变成了这样：我们既沮丧，又远离生命中最重要的人，绝望地试着把心碎赶走。

但是痛苦并不会消失，如果我们不好好处理，痛苦永远也不会消失。在较早的几段亲密关系中，我最不能了解的是：伴侣只让我发觉到痛苦的存在。其实痛苦存在我心中已经很久了，只不过我不愿去感受。让我惊讶的是，我一直在否认痛苦的存在，却一点都没有察觉到自己在这么做。要在旧痛一浮现时就立即发现，需要敏锐的洞察力，若要以负责任的态度来面对，不把自己心爱的人推开，则需要更超凡的能力。有一点很重要，必须注意：在分享过一段特别亲密的时光之后，情侣们往往最容易吵架。

当两人觉得特别亲近，一切都特别美好，幽默感和温柔也比平时要多的时候，好像这些亲密时刻经历到的爱，让我们有力量去不自觉地唤醒过去的伤痛，好让它们现在得到当时无法得到的爱的关注。但是，想要疗伤的企图却往往导致激烈争执或变成亲密关系危机的导因。在明白这个道理之前，我曾认为自己和女友争吵的原因分为以下四种：

解释一：我们的争吵是你起的头。并不是我想吵架，是你侵犯了我的领域，我只是保护自己罢了。

解释二：我们这次吵架，看起来好像是我起头的，但我只不过是指出你做得不好的地方，又顺带提到你还有别的行为也需要改进——比如你来月经时的举止。你就是不能接受有建设性的忠告，还把它当作批评。跟你比起来，我的态度已经够好了。

解释三：我们会吵架，是因为你明明是错的，却又打死也不承认我才是对的。那我只好发脾气了，不然你不会明白自己是错的。

解释四：我们会吵架，不是因为我受到伤害。我只是有点不高兴而已。换作别人，你这样跟他们说话，他们也会生气的！你说这是建设性的忠告，但我听起来却觉得像是刻薄的批评。

有很长一段时间，我一直不了解，和伴侣吵架只是为了不去感受旧痛。我的伴侣所做的，仅仅是让这些旧痛浮上我的意识表层而已。我当时也不知道，我所说和所做的，也可能在朋友和伴侣身上造成同样的效应。要记得，我们宁愿争吵也不愿面对伤口，是因为生气比承受心碎要简单得多。不要忘了伤痛的背后随之而来的就是沮丧。于是，当你打算正视争执背后的问题时，会有一个劝阻的声音响起，告诉你将要面对的伤痛是你承受不了的。这让我想起另一个故事。

我以前有一个房东，他告诉我，他长大的地方，就在我即将搬去的那一区。他说，在他小时候，那里是农田，他爸爸就在田里种西瓜。他张开手臂，很夸张地对我描述，那些西瓜大概有四英尺长。过了一会儿我才想到，对一个七岁的孩子来说，就算一个普通的西瓜看起来也像是庞然大物。随着年龄增长，他记忆中的西瓜也跟着长大。

你也可以用相同的逻辑来看待儿时的创伤。当我们还小的时候，创伤可能让我们觉得难以承受。但现在我们长大了，或许已拥有从不同的角度来面对它的能力。也许，现在痛苦已经不像从前那样难以承受了。用较成熟、理性的态度来处理权力斗争，不只能让你面对过去的伤痛，也能让你不再受其负面影响。这些负面影响，也就是自我局限的信念。

信念：想法的果实

“种下想法，就得到行动；种下行动，就得到习惯；种下习惯，就得到人格；种下人格，就得到命运。”

——佚名

我不知道以上这段话是谁说的，但我听过之后就一直牢牢地记着。这段话的意思是，一旦有一个想法在你心中酝酿，就会产生一连串的连锁反应，造成深远的影响。

阿诺·培顿在他的著作《拥有一切》中说，一个普通人脑子里每天都有大约五万五千个想法，其中大多数是旧有的想法。许多想法从小时候起，就一直存在我们脑子里。你的脑袋就像一台可以永远录音的录音机，不断重复播放相同的想法。想法是信念的主要成分。如果想法是颗种子，把它种下，你得到的果实就是信念。

如果小时候你有过不愉快的经验，比如爸爸答应带你去露营，你很想去，但爸爸却爽约了。也许爸爸工作太忙了，不得不放弃休假；也许爸爸生病了，或是根本忘了这回事。小孩子眼中的世界并不大，所以爸爸的理由也一点都不重要。你可能会很失望，这时候，你就会产生一些想法来诠释你所经历的事。也许其中一个想法是这样的：“爸爸不爱我！”也许从这个想法又衍生出另一个：“没有人爱我。”如果这样，会发生什么事呢？如果你一再失望，这些想法就会变成一种信念，让你相信自己真的不可爱。如果这样的信念在你脑袋里一再播放，过了几年，你可能就会认为这就是事实。而一个深信自己并不可爱的人的命运会是如何呢？

从这个观点，我们不难发现，过去的创伤并不会随时间逝去。每个自我局限的信念，都来自过去的创伤。我们每个人都像做出科学怪人的弗兰肯斯坦博士一样，创造出一些怪物般的想法，在我们的生活中造成大大小小的灾难。你对自己和这个世界的限制性信念都不是真的，让你觉得自己很渺小或差劲的想法也对你没有任何帮助。然而有许多人仍然

有这样的信念，不知道它们的来源，也不知道它们应该只是过客，不应在他们脑中长驻。找出这些信念在我们心中驻足的所在，将会很有帮助。

过去的魅影

“过去的事虽然已被我们抛在身后，却如同魅影一般，如影随形，挥之不去。”

——克里斯多福·孟

结婚一年半，我和妻子已深陷于权力斗争中。这时我发现，在写结婚誓词时我犯了大错。结婚时，我和妻子的结婚誓词都是自己亲自执笔，并在众人之前宣读。我们的誓词满溢着承诺、诗意与爱。当我诚心诚意地发誓将会无条件地爱着妻子，不论顺利或是艰难的时刻，都会尊重并仰慕她，不让痛苦阻挠我们的爱时，我感动得流下热泪。这些承诺是我真心真意想要遵守的。问题是，这些承诺虽美，却不实际。换句话说，这些是我不可能做到的承诺。如果我希望做到自己的承诺，那我的誓词将会变成：“我发誓，在学习无条件爱你的过程中，我会带给你难以想象的痛苦，导致你对我说出连纽约的出租车司机听了都会吓到的话，而且让你后悔遇见了我。而当你对我做出相同的事时，我会用一个三岁小孩的成熟度来响应，而且用急性子和坏脾气来当作我的两大武器。我永远也不会记得，我们只是两个尽力想做到最好的普通人。我会把你当作我唯一的快乐源泉。最后我才终于成长并了解到亲密关系的真正目的。”如果是这样的誓词，我就可以轻松地做到了！

在进入一段新的亲密关系时，我们会把过去的旧痛、旧伤也一并带去。小时候我们会把没治愈的创伤埋在心底，以免感到痛苦。为什么呢？除了不想感到痛苦，还有一个原因——幼时的创伤有时难以承受，如果不把它除去，我们会觉得自己好像要死掉了。

我还记得小时候，有一次不小心把狗链弄丢了。我父亲勃然大怒，打我耳光而且把我骂得狗血淋头，足足骂了一个多小时。打耳光还不要紧，痕迹当天就褪去了，但心灵的创伤却不会这么快就痊愈。我希望父亲原谅我、爱我，但他并没有。我好难过，简直心都碎了。然而，过了几小时，我就在屋外跑来跑去，跟哥哥嬉笑玩耍了。也许你会以为是小孩子对痛苦的抵抗力较强，所以我很快就忘了那件不愉快的事，继续过我的日子。然而，多年之后我却又想起了这件事情，而且重新感受到六岁时被父亲打骂所造成的心灵创伤，再一次感到心碎。

身为一个治疗师，我知道我从小到大处理伤痛的方法和大多数人没有什么不同。我们都经历过令人心碎的痛，而如果不处理它，可能会对我们的生活造成影响。于是，我们在心里开辟出一个储藏室——也就是潜意识——并把所有压抑的痛苦都丢进去锁起来，然后忘记有过这回

事。潜意识和储藏室很像，都是用来收纳我们不想要却又不知怎么处理的东西的；但不同的地方是，潜意识可以无限地扩张，容纳愈来愈多的不愉快，让我们不用去面对痛苦。

你可能会问，既然潜意识可以无限地扩张，那么继续把痛苦回忆往里塞，有什么不对呢？如果伤痛明明可以避免，又为什么要让自己去承受它呢？我很想同意你，但这个想法有其潜在的危险性。其中之一是，小时候为了避免伤痛，我必须收起对父亲的感情，离他远远的，保持一个距离，而我情感的创伤一直阻挠在我们前面。

另一个危险是，如同之前谈到的，痛苦的经验往往会让我们产生对自己和世界的一些限制性信念。举例来说，狗链事件可能会让我认为父亲不爱我。既然我父亲在我心中是一个极有权力的人物，我可能会因此推论，所有男性权威人物都不会爱我。然后，我可能会一辈子都害怕老师、警察、医生、上司等人。恐惧让人无法自由地发挥自我。再往下想，如果我一辈子都害怕这些人，那我对自己会有什么样的看法呢？我可能会认为自己是个弱者、失败者。而我们对自己的看法，往往会决定我们选择什么样的工作、交什么样的朋友、住在什么样的地方，以及许多其他的事——甚至可能包括我们开什么样的车。你可能会觉得很难相信，被父亲打骂的单一事件，竟然会让我产生这种软弱的信念，造成这么低落的自我价值感。事实上我也同意，如同之前所说，单一的痛苦事件只是种子，但之后类似的经验，便会让自我局限的信念茁壮成长。这个例子只是用来说明，过去的创伤如果没有愈合，我们就会对自己产生负面的想法；但如果我们用健康的方式把伤痛处理好，我们的信念也会随之改变。

我们都依据对自己的想法而活。如果你真心相信自己是个成功的人，那么你的失败也会帮助你迈向成功之路；如果你相信自己是个失败者，那么再大的成功在你眼中看来也像是失败。所有源自未愈伤口的信念都是自我局限的。既然我们自己的信念与过去的创伤关系密不可分，而过去的事早已记不清，更不可能改变，那我们要如何才能挣脱束缚呢？这也就是为什么亲密关系是无价之宝了。亲密关系让我们有机会重新面对并治好旧伤，从而改变衍生自伤痛的错误想法。

回家

“如果离开家的时候，你并不感到平静，那么你其实并没有离开。”

——克里斯多福·孟

我的一位同事亨利，曾对我叙述有一次他回家乡的经历。他的一位老朋友荣恩（化名）和妻子贝蒂（化名）邀请他吃晚餐。这对夫妻感情并不太好，正深陷在权力斗争之中。晚餐时，贝蒂不断对亨利抱怨她丈夫多么没用。她一会儿向我的同事抱怨，一会儿又转过头去对她丈夫大

吼大叫，然后又继续向亨利抱怨。她所说的大致是这样：“亨利，这家伙真没用！他做一样工作才几个月又不做了。他实在太没用了，什么工作都做不长久。看在老天的分上，你能不能做点什么啊，荣恩？你为什么不回学校多读点书？亨利，你来跟他说。他没大脑的！他根本照顾不了自己家人，真没用！他应该去让车撞死，至少我们还可以领保险金。你就剩下这点用处了，荣恩！你为什么不……”我的同事听着这样的口头轰炸，目光则不时转向他的老友，而荣恩则从头到尾都盯着自己的食物，很少开口，只偶尔耸耸肩说：“你到底想要我怎样？”然后又继续静静地吃他的饭。

让亨利十分震惊的是，这情景似曾相识。亨利从小时候直到十几岁，都常和荣恩及他母亲共进晚餐，而荣恩的母亲总会向他抱怨她儿子多没用。这就好像贝蒂是为了扮演荣恩母亲的角色而去受过训练的演员一样，这两个荣恩生命中最重要的女人，就是有这么像。（亨利曾对我说过贝蒂是个很好、很会照顾人、有爱心的女人。只不过在这个阶段，他们也像其他深陷于权力斗争中的夫妻一样，从对方身上引出最糟糕的特质。）

亨利告诉我，他的老友有个悲惨的童年，因此长大后他也自视不高。荣恩所有的朋友都知道他母亲对他很不好。那么，他为什么会娶一个像他母亲一样整天辱骂他的女人呢？而贝蒂又为什么会嫁给一个令她如此不满意的丈夫？我十分确定，当他们初遇的时候，贝蒂不是这样想的：“哇！这家伙真是个不折不扣的失败者，我希望他向我求婚！”而荣恩也不可能这样想：“好一个喋喋不休的女人，幸好没有人先我一步找到她！”

只有在彼此熟悉之后，他们才发现对方不怎么吸引人的一面。一个旁观者可能会觉得晚餐那一幕十分不堪，但事实上，那就是荣恩的第二次机会。小时候他不知道该如何响应母亲的不满，所以只能任她批评而产生自卑的想法。现在和贝蒂在一起，他得到了找出较好应对方式的机会——能够治好自己和妻子的旧伤的机会。所有亲密关系都蕴含着这样的机会，要看当事人能不能好好把握。谁说过去的事就不能挽回呢？

被善意之火误伤

“每个人都会伤害他所爱的事物……”

——奥斯卡·王尔德

在一段亲密关系中，伴侣之间愈亲密，分享就愈多，我们就愈可能发现平时不易察觉的旧伤。举个例子来说：一个女银行职员生我的气，骂我是浑蛋，和我妻子生我的气，骂我是浑蛋，哪一个较伤人？我和女银行职员一点关系都没有，但我对妻子的感情，几乎和我小时候对母亲的感情一样强烈。所以，妻子骂我浑蛋，会比较容易唤醒我潜意识中的

记忆，让我想起小时候母亲对我失去耐性，而说了伤我心的话。借由和妻子间的亲密关系，我可以察觉，并选择原谅母亲曾经造成的伤痛。但我必须记得一件事，那就是，当我想和妻子吵架时，原因往往不是出在她身上，而是来自过去未解决的伤痛。

所以，如果我和妻子吵架，只会把事情弄得更糟。不直接面对旧伤，只会让自己过得更惨，而由于我坚持我的痛苦是妻子的错，也让她很不好过。我们不正视问题，却情愿为了一些鸡毛蒜皮的小事吵架，例如我认为沙发应该摆六十度角，她却顽固地坚持四十五度角。当被卷进权力斗争的旋涡时，你一定要切记：我生气的原因，不是我自己想的那回事。为了阐释这个论点，让我们来看看权力斗争中有哪些争吵的主题。这其中有些例子是我在工作上、朋友之间，或我自己的婚姻中观察到的：

——夫妻为了孩子将来该上哪一所高中而吵架。（这对夫妻的小孩都还没上小学呢。）

——一对情侣为了下任美国总统会是谁而争论。（他们都不投票，而且两人中只有一位是美国人。）

——夫妻为了摆放沙发的角度而吵得不可开交。

——为了他们看到的一只鸟究竟是黑鹊还是乌鸦，一对夫妻几乎闹到离婚。（至今这个“重要的”问题还是没有得到结论。）

——两位相识超过二十年的老朋友，为了一百美元的欠债而闹到不和对方说话。

——我不太确定这对夫妻争吵的主题，但一方不论说什么话，另一方都唱反调。（例如：“雪是白的。”“才不是！你没听过黄色的雪吗？”）

在我看来，让权力斗争更痛苦的原因是，争执的两方往往是真望与对方分享的爱。只要找出解决痛苦的方法，我们就会发现自己其实是多么好的人，而让过去的创伤决定我们怎么看自己，又是一个多大的错误。

因果关系

“每个选择都有其后果。不幸的是，有时你早已忘了自己的选择，后果才浮现。”

——克里斯多福·孟

亲密关系能治愈我们的旧伤，使其不再影响我们的智慧、创造力、

人格、金钱、人生方向、自我表达和热情。但在过程中，我们必须先体验对我们造成影响的旧伤。这时候问题就来了！我们本来应该用负责的态度来处理伤痛，却往往怪罪伴侣伤害我们。然后我们会尝试控制他们的行为，确保他们不会再犯。

让我们来看一个实例。

约翰和玛莉同居已经超过一年了，两人住在一间舒适的单房公寓里。本来一切都很好，但最近约翰愈来愈无法忍受玛莉总是把浴室弄得一团糟。一开始他用一种轻松、幽默的语气来提醒她。虽然他们在其他事上大都能互相体贴，但玛莉总是忘记在使用浴室后收拾干净。有一天事情终于爆发了。那天早上约翰一踏进乱成一团的浴室，就立刻转身冲进厨房，而玛莉正在那儿准备早餐。以下是他们的对话：

约翰：老天啊，玛莉，我到底要跟你说多少次，用完浴室之后要收拾干净！

玛莉：对不起，我本来是要收拾的，但你急着进去洗澡，所以我就忘了。

约翰：把牙膏盖上，化妆品收进柜子要花多少时间？

玛莉：我已经说对不起了嘛，约翰，我就是没有足够的时间啊。

约翰：那你可以早五分钟起床啊，我是说，只要该死的五分钟就……

玛莉：我能起得来就不错了，你昨晚可是把那该死的音响开到最大声，一直吵到三点！

约翰：少来了，我才没有吵到三点，而且你根本是想转移话题！

玛莉：我才没有！

约翰：就是有！

玛莉：约翰，你总是希望每件事都照你的方式。我也住在这里，你知道吗？有时候你真自私！

约翰：把东西丢得到处都是的人可不是我哦。你简直把浴室变成了要命的障碍赛跑道！

玛莉：你说得太夸张了！

约翰：我才没有！

玛莉：就是有！

约翰：没有！

玛莉：有！

现在约翰和玛莉要怎么解决这件事呢？旁观者可能觉得很容易，只要两个人稍微妥协一下就皆大欢喜了。但我发现有一个问题，妥协也有两面：其一，妥协并不能完全满足任何一方，因为两个人都觉得没有得到真正想要的。其二，更严重的是，问题真正的原因没有得到处理。在上面这个例子中，就算约翰把音响关小声一点，或玛莉把浴室收拾好，还是没有解决问题真正的起因。事实是，约翰和玛莉不高兴的真正原因，并不是他们自己想的那样。想要了解真正的原因，我们就得看看约翰和玛莉有些什么样的生活经历。

玛莉是在严格的家教下长大的，她的双亲命令小孩子必须“隐形”。如果爸爸发现玩具没有收好，就会把它丢进垃圾桶，而且没收她所有的玩具，一个月都不准她玩。如果她不把衣服收好，就会被妈妈处罚。如果她没有把牙膏盖好，父亲和母亲都会生气地唠叨她。不断得到这样的回应后，玛莉开始深信，她在父母眼中不过是个麻烦，最好是眼不见为净。很快玛莉就相信，父母希望她死掉，或至少当隐形人。

于是，在一年亲密的同居生活之后，不知不觉地，玛莉又再次感受到小时候被要求做隐形人的痛苦——她觉得自己的存在，对父母来说是个负担。现在约翰又对她传达相同的信息，让她忆起伤心往事。提到盖牙膏的事就像是揭开她的旧伤疤。约翰批评她的某项生活习惯也许会伤她的心，但如果她小时候不曾有过这样惨痛的经验，或她没有把父母的反应诠释为否认她的重要性，那么约翰的批评也就不会对她造成如此大的冲击。她的伤痛，其实大多是旧有的。

那约翰的童年又如何呢？他小时候经常觉得父母及兄弟姐妹都忽视他的存在。一家人吃晚餐聊天的时候，他说的话好像都没有人听见。当家人讨论要去哪里度假的时候，他的意见没有人理睬。还有两次，他的生日都没有人记得。在心理治疗时，他曾说有一次他盲肠破裂，哭闹了好久，父母才发现事态严重，将他送医，当时他已经快死了。在约翰记忆中，不论是发脾气、耍赖，甚至生重病，他再怎么努力想引起人注意，家人总是嫌他烦，要不就是根本不理不睬。

现在，和玛莉在一起，约翰再一次感觉到，他想要什么，别人根本就不在乎。他一再对玛莉说他希望浴室干净整齐，但玛莉还是不收拾好，这就等于说他想要什么并不重要，换句话说，他这个人也不重要。有他这个人和没他这个人也没什么两样。玛莉的脏乱使得约翰心中的防洪坝决堤，幼时的伤痛便倾泻而出。

当他们相遇而恋爱时，约翰和玛莉都以为自己早就把过去抛诸脑后，但那天早上，两人都觉得自己再一次为了表达自身的重要性而受到伤害。他们都很痛苦，却不肯面对真正的问题，而只是选择一味地争

吵。这种行为模式实在太普遍了，以至于大多数人都相信它是亲密关系的一部分，也就是说，事情一直都是如此，以后也不会改变。

事情的真相是，约翰和玛莉都在试图控制对方的行为，借以控制过去的创伤。就像我小时候，情愿一直呆坐在硬邦邦的椅子上，也不愿意吃下恶心的胡萝卜罐头。许多夫妻也是如此，情愿忍受不愉快的权力斗争，也不愿面对争吵背后的痛苦。身为咨询顾问，我发现亲密关系中最大的问题便是我们面对痛苦的态度。每段亲密关系都会遇到困难，而每个问题的背后，都伴随着某种情绪的伤痛。就是这种伤痛，导致争吵、批评或互相指责。如果我们遇到困难却纵容自己任意发怒，这将会让两人的感情渐行渐远。也许一段时间之后，问题会消失，而我们又再次得到平静。但这样的平静，代价却是很大的，因为我们把伴侣拒于千里之外，深怕与他们亲近会造成更多痛苦。

每次与妻子争吵而把她推开后，一旦怒气平息了，我总会有很糟糕的感觉。我会有罪恶感而且感到羞耻——因为恐惧，我把生命中最重要的人拒于千里之外，我牺牲了她来保护我自己。这有什么用呢？痛苦仍在我心中，有机会的话还会再次浮现。和心爱的人吵架并不能解决任何事，而只会让我们愈来愈不信任对方，也愈不信任我们的爱。我们原本应该让爱来疗伤并拉近彼此的距离，但我们却让怒气将彼此的距离拉大。试着把自己想象成一个高玻璃杯，里面装满了水。当你刚认识某个人时，他/她只是轻掠过水面；彼此熟悉之后，对方就开始浸入水面之下，并慢慢下沉。你们彼此愈亲近，对方就潜得愈深。点头之交通常是停留在水面附近，好朋友则往下潜深一些，但亲密的伴侣则会一直下潜到你所能容许的深度。潜得愈深的人，就愈能看透你的面具和外在形象而发现真正的你。然而，当你们都深潜入对方的领域时，可能会发现，真正的你和他/她也许并不怎么迷人。

多年来我一直把亲密关系比喻成克林特·伊斯特伍德的一部有名的电影：《好的，不好的，和丑陋的》（也被翻译成《黄金三镖客》）。不过我会在最后面再加上一个“神圣的”。当你与伴侣初遇时，你们所分享的大多是“好的”。到了幻灭的阶段，你们便会开始发现所谓的对方“不好的”一面。在这个阶段快要结束，而内省的阶段即将开始时，事情多半会变得“丑陋”。如果你能用健康的态度来面对“不好的”和“丑陋的”，那么内省的阶段将会让你领悟到亲密关系事实上是多么“神圣”。然而，一开始的时候，我们对“不好的”往往会反应过度，而无法只是去“回应”它。要去了解、接受或宽恕，毕竟不是那么容易，相比较起来，发怒就简单得多。

愤怒

“愤怒是短暂的疯狂。”

——何瑞斯

权力斗争中一定包含愤怒的成分，刺激我们做出无情的行为，诸如攻击伴侣的人格、拳脚相向，或是能让家变成冷冻库的冷战等。愤怒是世界上最普遍的情绪之一，而人们往往以十分认真的态度对待它，以致很少人能了解，任意发怒或刻意压抑怒气都是可笑又无用的行为。愤怒既不具创造性、启发性、智慧或美感，也不能鼓舞人或使生活变好。怒气往往让人以排斥来取代包容，而且从来不能解决纷争。此外，愤怒会让人无法感受到自己内心的爱与关怀。那么，既然愤怒是一点用处都没有的情绪，为什么还会被用作权力斗争的武器呢？

据我看来，我们对伴侣发怒的原因有两个：第一，怒气能够麻痹我们心中的痛，压过所有的情绪，甚至能够麻痹身体的感觉。我朋友的例子可以说明愤怒是多么有效的止痛剂：有一次他跟人打架，被人用木板打中头，但他当时处在狂怒状态，只顾着打人，一点感觉都没有。

生气的第二个好处，是能让对方有罪恶感，这样一来，就能有效地控制对方的行为。当有罪恶感时，人会很自然地因为可能被处罚而感到恐惧；我们都知道人在恐惧时是多么容易被操控。在约翰与玛莉的“浴室战争”中，约翰企图让玛莉为她制造的脏乱而感到罪恶，如此他便可以控制她的行为，让她变得整洁一点。这又是为什么呢？因为，如果浴室不再脏乱，他觉得不受重视的那种痛就不会再被触动，而他希望被重视的需求也就可以得到满足了。潜意识里，约翰可能是认为，如果玛莉能为了他把浴室整理得干干净净，就表示他对她很重要。同时，玛莉也企图让约翰为了音响放太大声而感到罪恶。如果他觉得歉疚，也许会不再怪罪她把浴室弄乱的事，那么她就不必感受到不被重视的痛了。他们两个人都借由发怒来止痛，以免对方再触及他们脆弱的一面。与此同时，他们渴望被重视的需求也能得以满足。我实在无法了解，为什么我们会认为，只要生气就能解决事情。更让人不解的是，我们经常以发怒为手段，即使心里明明知道这对寻求快乐并没有帮助。

在约翰与玛莉的例子中，他们的愤怒让他们忽略了一件很重要的事，那就是两人所经历的，其实是相同的痛苦：不被重视的痛苦。像我同事的朋友荣恩和贝蒂一样，约翰和玛莉得到了第二次机会，让他们能重新经历旧痛，用了解和悲悯的心去疗伤，并改正由伤痛衍生出的许多自我局限的错误信念。

从表面上看来，争执的两方似乎往往站在相对的立场。但事实上，所有的争执都起源于双方共同的痛。只要能察觉彼此有相同的问题，他们就能化争吵为理解。不幸的是，用愤怒来保护自己，永远比面对痛苦要容易得多。

在权力斗争中，愤怒有三种表达方式：攻击，情绪抽离，被动攻击。

攻击是公开、明显表示愤怒的方式，通常包含批评、指责、怪罪、威胁、肢体攻击、下最后通牒或言语中伤等几种形式。不论何种形式，

都能明显看出对方在生气，而且要你为他们的痛苦负责。有一次我和女友去夏威夷度假，当时我们正深陷在激烈的权力斗争之中。表面上看起来没什么，我们只不过是从早到晚互相批评罢了。她会说我的泳衣看起来很蠢，而我会说她整个人都很蠢。她会说我没户外活动的细胞（难道你连搭个帐篷都不会吗），我会说她一点都不会开车。她会批评我的睡相难看，而我则会再次批评她的开车技巧。她会批评我的社交技巧，而我会说她开车简直逊毙了。我用高分贝的音量来弥补想象力的不足。在一个下雨的傍晚，我们的争吵达到最激烈的巅峰，那时我们的车正开在崎岖的山路上。我们已经断断续续地吵了八小时了，而我的女友忽然成功地攻破了我的防线。我正在开车，所以没法机智地反驳，只能猛踩油门，并转过头去对着她大吼。就在这时，她也开始对我大吼。然后我们就这样，对彼此大吼着，以时速六十英里开在雨中的曲折山路上。我们都已经没话可骂了，却还没有消气。到今天我还是不知道当时是怎么平安开下山的。

后来我才明白，吵架时我们说的话和事情没有太大的关联，我们只是用言语来伤人，同时替自己的行为找个符合逻辑的借口而已。但是，言语攻击本身就是不合逻辑的，而只是用暴力来保护自己。所有攻击都是出于自卫。

情绪抽离则是较沉默的表达愤怒的方式，也是我过去的最爱。如果争吵时只有一方在大喊大叫，不要被静静坐着的那一方唬到了。沉默和大呼小叫其实可以同样暴力。在贝蒂和荣恩的例子中，表面上看起来，荣恩似乎只是一个被妻子念叨的可怜虫。事实上荣恩是用叛逆和冷淡的态度来火上浇油，让妻子更愤怒，使得她看起来更像是坏人，而他则是无辜的受害者。情绪抽离是我过去的最爱，因为它的用途十分广泛。我可以抽离情绪，然后摆出委屈的表情，一副受到伴侣残忍对待的样子，让对方觉得歉疚。或者，我也可以抽离情绪，然后摆出冷冷的、生气的脸，借以告诉对方我很生气，但她不值得我浪费口水。我的言外之意是：“滚开，去死吧。”我还可以摆出一副冷冰冰的表情，好像完全无视她的存在，用没有表情的脸，来暗示对方——她对我一点重要性都没有，所以她再也不能对我造成伤害。

我还有一个绝招，那就是做出“被逼到绝境”的表情，好像自己整个人被沮丧的乌云笼罩，来暗示对方或整个世界，他们的冷酷无情已经深深地伤害了我，所以现在我只想一个人躲到角落去舔自己的伤口。情绪抽离的各种形式、效果都是一致的：一言不发地让自己远离造成痛苦的人。

被动攻击就比较像是零星的战火，你假装不太介意对方的行为，但你的言语间却充斥着隐隐约约的批评、讽刺、批判、嘲弄或抱怨。另一种表达方式是装作极度受伤，几乎要哭出来，但并不直接指控对方故意伤害你。装作无辜的受害者，能让对方觉得自己像个坏人，而由于你并没有指控他们做错事，你也同时剥夺了他们自卫的权利。让我们来看看以下这对夫妻，贾马尔和梅薇斯的情形。结婚三年以来，这是贾马尔第

二次忘记梅薇斯的生日。当他回到家时，梅薇斯正用纸巾擦着红红的眼睛，并吸着鼻子。

贾马尔：发生什么事了，亲爱的？

梅薇斯：（吸着鼻子）没什么，我很好。

贾马尔：工作不顺利吗？还是因为我今天比较晚回来？我跟你说过今天会开会到比较晚的，记得吗？

梅薇斯：不是这些原因啦。（吸鼻子）我没事，真的。

贾马尔：告诉我到底什么事嘛，拜托……

梅薇斯：没什么啦，贾马尔。真的，这一点都不重要。

贾马尔：好吧，既然你这么说……

梅薇斯：只不过今天是我生日，本来以为我们可以一起出去吃晚餐的。

贾马尔：你的生日！噢，不会吧，我又忘了！

梅薇斯：没错，去年你也忘记，这是第二次了。但是我了解你工作很忙，又有很多事要烦，真的，我了解。

贾马尔：真是对不起，宝贝。这样好了，我们星期六再补庆祝怎么样？

梅薇斯：不行，我答应了玛莉星期六帮她搬家的。

贾马尔：那星期五呢？

梅薇斯：不行，我不想破坏了你和朋友的扑克之夜。算了吧，我会没事的。（当贾马尔起身去放外套时，梅薇斯又补了一句）只要给我几天的时间就好了。

贾马尔：（又坐了下来）亲爱的，让我补偿你嘛！拜托！

梅薇斯：没什么要补偿的呀，贾马尔。你有个很重要的会议，我能了解的。只不过是我的生日嘛，没什么了不起。

贾马尔：（垂头丧气）我觉得糟透了。

梅薇斯微微偷笑了一下。

看完这个例子以后，你可能会自问，这有什么大不了的吗？贾马尔

这个浑蛋忘记了梅薇斯的生日，而她只不过是用最和气的方式让他知道而已。这也正是“被动攻击”的关键。在表面上看来，这似乎是无害的。但若你仔细观察梅薇斯的意图，你就会看出，她受到了伤害，而为了保护自己免于痛苦，她选择暗中攻击伴侣，让他觉得歉疚。

这样一来，她的痛苦就变成了他的责任，她自己就不必去面对了。虽然和我们在电视或电影上看到的经典的权力斗争场面不太一样，但这仍然是一种企图逃离痛苦，让对方觉得有罪恶感并进而操控其行为的方式。愤怒背后的主要意图也就是如此：让别人有罪恶感，让他们为你内心的痛苦负责。于是，让你快乐就成了他们的责任。从长远的眼光来看，你用何种方式表达愤怒，或别人用何种方式对你表达愤怒，根本就不重要。如果你感到愤怒，怒气其实是在保护你不去感受痛苦。如果我们能对自己诚实，并选择面对痛苦，我们就会了解这是治好旧痛的机会。而如果我们选择攻击伴侣或抽离自己的情绪，那么我们也许不必去感受痛苦，但同时我们也失去了疗伤的机会，自然也就无法改正这些痛苦所造成的自我局限的信念。

最后，愤怒被广泛运用还有一个很重要的原因。当旧痛以争执的形式浮现时，愤怒提供给我们一个美妙的机会去感觉自己是“对的”。

站在对的一方

“你情愿自己是‘对的’，还是‘快乐的’？”

——《奇迹课程》

据我所知，如果无力掌控大局，又不想感觉能力不足或没安全感，最快的解决方法就是证明自己是对的。你只要批评、责怪、批判或证明别人是错的，然后再理直气壮地火上浇油一下，很快，你就会全身充满肾上腺素，觉得自己像是刚完成变身从电话亭出来的超人。还记得有一次，我犯了一个大错而被朋友无情地数落。他愈骂我，我感觉愈糟，没多久我就觉得自己浑身上下充满了罪恶感和羞耻感。罪恶和羞耻，可以说是最不被社会大众所接受的感觉，所以可想而知，我身处的情况真是糟透了。忽然，我朋友说溜了嘴，而我生存的本能自然不会放过这个从痛苦中解脱的大好机会。他以这个句子开头：“就好像太阳升起一样。”并准备大肆批评我的无能、愚蠢和自私。但我生气地打断了他。“太阳并不会升起，蠢蛋！”我不屑地说，“是地球绕着它运转！如果你想要听起来像个聪明人，至少说话要合逻辑吧。你现在说的全都是瞎掰！”接下来的几分钟，我都朝这个方向讲，高兴地享受着自己是“对的”的感觉，并用充满智慧的谈话来压过我的朋友。很快，我们就不再谈论我的错误，反过来是他在为自己的人格缺陷辩护了——大部分的所谓缺陷，其实是我当时捏造出来的。

“如果你想逃避痛苦，只要证明自己在某件事上是对的，随便什么事

都可以，只要让别人看起来像是错的一方就行了。如果我能证明伴侣是错的，那么我就是对的。觉得自己站在对的一方，就能抵消痛苦的感觉，而怒气则能让我骄傲、神气，压过其他不愉快的感觉。不用担心古老的格言说的：如果神要毁灭你，会先让你骄傲。”如果神要毁灭你的话，你只要对他们发怒，让他们变成错的一方就行了。如果你理直气壮，就连神也不敢越雷池一步。

经验告诉我，如果你不火上浇油的话，怒火通常只能持续几分钟。所以，你必须不断挑出伴侣的错处，并且理直气壮地将自己的行为理性化，使你对伴侣的攻击显得十分正当。当然啦，如果付出这一点小小的代价，就可不必面对多年来的罪恶感、羞耻感和痛苦的话，这实在是太值得了。如果你愿意，理直气壮的怒气可以让你死到临头都保持无知的态度。

不过，如果你希望拥有健康、美好的亲密关系，你也许会考虑对自己的愤怒负责，充分地感受它，但不把怒气加在别人身上，这样你才能发现生气是为了逃避什么。如果你愿意面对自己所逃避的感觉——不论这令你多么不自在——你就能发掘埋藏在更深处的、平静而充满爱的感觉。我的亲身经历告诉我，不管多大的痛苦，只要集中全部精神来面对它，我就能有效地减轻痛苦，并让它转变成正面的感觉。要做到这样，必须有决心，我把这样的决心叫作“爱意”。

爱意

“爱会找到出路。”

——格言

现代的心理治疗都有这样的前提：在特定时间、特定状况下，人类总是尽力做到最好。表面上看来，这似乎不太可能，但我所接触过的客户，在遇到困难时，内心总是渴望解决问题、带来和平的。这种心灵的呼唤——往往是不自觉的欲望——就是我所谓的“爱意”。爱意的产生，是由于灵魂在驱策我们去学习如何真心地爱自己和对方。如果我们能明白，爱意在所有情况下都存在，那么我们就有机会了解，痛苦其实是一种转机，能让我们成长并摆脱目前所受的限制。如果不能了解这个事实，那么每次痛苦一浮现，我们就会陷入困惑、挣扎，努力地想争取控制权——战斗或逃跑。当旧痛浮现并伪装成两人意见上的不一致时，我们潜意识的行为模式和信念，可能会让我们对伴侣口出恶言，然后生气地离开现场。相反，爱意则能让我们克制冲动，用负责任的态度来处理我们心中的不快，不致说出责怪或指责的话，而用理解、体谅的话来取代。这样我们便成长了。

吵架吵得很激烈的时候，我们实在很难记得不快其实是来自过去的经历。但时时提醒自己我们生气的原因不是自己想的那回事是很重要

的，否则我们便会经常把伴侣当作敌人来看待。而我们都知道，和敌人共枕是不可能安眠的！那么，为什么只有在特定的时间，和特定的人互动，这些过去的问题才会浮现呢？如果这些问题和我们现在的亲密关系没有关联，又为什么现在才来干扰我们的生活呢？

有一个很贴切的比喻，可以回答这个问题：就像身体在遇伤病的时候会尽力自疗一样，心灵也是如此。现在的亲密关系是治疗旧有的情绪伤痛的最佳环境。有很多笑话都是以亲密关系的严酷考验为主题的。（问：“为什么单身的人比结了婚的人活得久？”答：“因为他们有生存的意愿。”）但如果我们以开阔的心胸来看待亲密关系，就会发现亲密关系其实是真正的疗伤之路，而不是自虐之路。

那么，为什么我们过去的旧痛经过了这么多年仍然萦绕不去呢？时间不是能治愈一切吗？为什么伤痛没有随时间而淡去呢？我相信会的，只不过首先我们要了解痛苦的真正目的，并用适当的方式来回应。在我的经验中，痛苦和意识成长以及自觉仅一步之遥。如果我还没准备好跨出那一步，去面对痛苦并从中学习，那么我就会选择抗拒痛苦，并将其深埋在潜意识里。但如果不跨出那一步，痛苦将会永远存在，不会消失。借着权力斗争，我企图让我的痛苦成为对方的责任，因为我觉得潜意识中的痛苦超出我所能承受的范围。小时候，我觉得痛苦对我的身心健康有很大的影响，甚至可能让我死掉，而直到今天，我都还保持着这种印象。

人必须经过痛苦，才能成长。可想而知，小时候我们处理痛苦的方式，通常是直觉地反应，所以，我们并没有在自我觉知方面有所成长。如果我们不把痛苦和受苦混为一谈，成长可能就会容易些。有时候，我会发现只要把全副心思放在比痛苦更高层级的伟大事物上，我就有能力超脱身体和心灵的痛苦，同时也让自己充分感受痛苦的存在。选择爱、真理或灵魂之光，并决意去追寻它们，就能让生命的恩典帮助我提升并且超脱痛苦，达到一个平静而且超然的境地。但如果不做这样的选择，我就只好继续与痛苦长期抗战，直到感觉麻痹为止。因此，每当痛苦浮现，我会认为我唯一的选择就是挣脱并且受苦，要不然就是控制伴侣的行为，让我不再痛苦。现在的亲密关系给了我机会去察觉过去和现在的痛苦，面对它们并做出更高层级的选择，让我能够成长并了解真正的自己。这个机会，我相信就是“爱意”，而爱意是存在于所有权力斗争之中的。

你们之间最短的距离

“必须经过漫长的旅程，两颗心才能合而为一。”

——彼得·保罗和玛莉合唱团

到目前为止，我们已讨论过造成冲突的痛苦，如何借着权力斗争来

控制、压抑痛苦，痛苦的目的和亲密关系中幻灭阶段背后隐含的爱意。接下来，我想分享一些在感情互动上的见解，相信会对大家有很大的帮助。然后，我还希望提供一些简单明了的解决冲突的方法，让我们能勇于面对痛苦，使亲密关系更上一层楼。

解决冲突时的另一项挑战是，争执的双方往往会采取相反的立场。和妻子搬进新家的第一个月，我很惊讶地发现，我们无法在任何一件事上有相同的意见！我们对许多问题的意见都南辕北辙，沙发角度事件只不过是其中之一。幸好我本身是专门教人处理亲密关系的，所以我知道在各种人际关系中，双方在大多数的问题上，意见总会多少有些不同，有时只是小小的不一致，有时却是完全相反。但即使知道这个事实，一旦开始了权力斗争，两人各执己见的固执程度，仍然让我印象深刻。我们必须不断提醒自己，我们看事情的角度，只不过是千百种角度的其中一种，而且没有哪个角度是完全正确的。争执中的双方各自的观点，跟问题的中心都是有段距离的。

想象你和伴侣坐在一张长桌的两头，在桌子的正中间，摆着一顶帽子。从你的角度看去，帽子是红色的。从你的伴侣的角度看去，帽子则是蓝色的。你看不到蓝色的部分，对方也看不到红色的部分。如果要你们描述自己看到的东西，那么你的说法就会和你的伴侣不一样。如果权力斗争中的双方都固执己见，而相信对方是错的的话，问题就出现了。（“你是色盲吗？就连白痴都看得出来这顶帽子是红色的。”“没错，只有白痴才会觉得这顶帽子是红色的！正常人就知道它是蓝色的！”）

事实上，你们双方都是从自己的角度去看事情，并坚持自己是对的。但如果你能够放下自己的立场，从对方的角度来看一看，那么你就可以把两人的意见综合起来而得到真相——这是一顶红蓝各半的帽子！

权力斗争中各执立场的问题，如果再加上以下事实：“我们从来不是因为自己所想的原因而不快乐。”那么事情就更复杂了，因为这样一来，我们争论的主题，永远不是自己真正重视的问题。但是要让一对吵得面红耳赤的夫妻了解这个事实，简直是不可能的任务。如果他们不是在痛苦中挣扎，他们就会觉得平静且快乐，也会彼此尊重并相爱。但一旦痛苦浮现，潜意识中的警报就响了，警告他们如果不和对方保持拒离，就要受痛苦的折磨。于是他们就在一个无关紧要的问题上持相反意见，借着吵架来逃避真正的问题。这种把对方推得远远的表现，往往会让亲密关系中原有的两极化现象更趋严重。

如果没有争执的话，其实亲密关系中的两极可以和平共处，相辅相成。就像电池少不了正极和负极或一枚硬币一定得有正反面一样，亲密关系中也必定要有一方是正方，一方是反方。

以下这张图表（图一）列出了正反方各自的特征。

正方	反方
乐观主义者	悲观主义者
倾向于解决问题	倾向于发现问题
否认情绪存在	放纵自己的情绪
制造者	指挥者
喜欢赞美	喜欢批评
好的总统人选	好的副总统人选
博爱	有差别的爱
见解广泛	见解犀利
忽视错误	专门挑错误
向外扩展	向内收缩
注重大局	注意小节

图一

反方给人的印象总是很糟糕，这实在太惨了，因为他们在这个世界上其实有很大的价值。正方是盖工厂的人，但反方才会让我们注意到污染、不良工作环境以及工作场所的安全问题。正方也许改善了已发达国家的生活质量，但要求大家为解决其他地方的低生活水平而尽一份力的人，却是反方。没有了反方，人类就失去了进步的动力。而另一方面，如果没有了正方，我们将会发现自己无法解决问题，而身陷愁云惨雾。毕竟正方才是能发现可能性并去实现的人。

在亲密关系中，反方会先察觉到问题的征兆，有时候在问题发生的几天之前就能感觉到。身为对情绪较敏感的人，反方能感觉到旧痛即将浮现，但不一定能了解它的真面目。当我是反方的时候，我不会说："亲爱的，我觉得小时候的创伤要浮现了，我们要准备好好疗伤。"我较可能会这样说："到底是谁老是忘了把该死的灯关掉？难道你们以为我们家有自己的发电机吗？"那是因为反方或许能略微感受到危机已经逼近，但不一定愿意面对，因为他们也和正方一样害怕痛苦。反方虽然能感受到多样的情绪，却不见得会感受到最重要的感觉。

在上例中，我妻子是正方。那么，她是否能立刻察觉，我的抱怨其实是旧痛浮现的征兆？她是不是这样想："噢，我亲爱的丈夫在抱怨灯没有关，他一定是感觉到旧痛快要浮现了吧？"恐怕不是这样。她可能会跑来跑去，把所有的灯关掉，也许会更干脆地把总开关关掉，然后点几根

便宜的蜡烛来让站在反方的老公开心。这是因为正方希望不计代价地避免不愉快的场面，即使心里明知无法逃避。他们响应反方伴侣不快的方式，就是把造成不快的刺激移除，希望这样就能让问题奇迹般地消失。如果正反方一起身处战场中央，而反方告诉正方他害怕炸弹，正方会这样回答："炸弹？什么炸弹？亲爱的，只要假装它们不存在，它们就会自己走开了。"自从发现了亲密关系中有这样的两极区分后，我便相信"反方"即使身在天堂，也会把所有的时间花在寻找灰尘上；而"正方"即使身在地狱，还会给自己做一把摇椅，好享受地狱之火的温暖。

一般来说，只要正反方能尊重彼此的看法，并接受彼此的意见，那么亲密关系中的两极其实可以合作无间。反方会发现问题，并把它提出来讨论，正方则会在聆听之后，想出解决的方法。然后，反方会挑出这个解决方案中的问题，正方则在修正后提出可行性更高的方案。两人会不断重复这些步骤，直到找出最佳的解决方案为止。在这过程中，你会发现反方变得愈来愈乐观，而正方也变得愈来愈实际。这样，亲密关系便取得了和谐的平衡。

然而，当旧伤浮现，而争吵的诱惑性愈来愈大时，两极之间的差异性会扩大，想要逃避痛苦的欲望会使得两人离对方愈来愈远。这种过程可能早在实际争吵前几周就会开始。在和妻子共度格外美好的数周之后，我会发现我们缓缓地、不着痕迹地远离对方，而两人都不知道美好的感觉是何时开始消退的。我们并没有生气或争吵，但如果我们仔细检查，就会发现我们把对方推得远远的。正方推开伴侣的方式是否认自己的感觉，所以他们在外表上看起来仍然很愉快、很乐观，演技之好，甚至可以骗过他们自己。他们也许会表现得超然、冷漠，或充满了爱与关怀，但是他们并不是真的感觉到内心的爱和关怀，因为他们根本什么感觉都没有。反方推开伴侣的方式，则是专注在他们认为对亲密关系造成影响的问题上，并整天沉溺于这个问题所带来的情绪中——通常是愤怒、气恼或沮丧的情绪。通常反方所专注的问题，和伴侣的人格或行为并没有直接的关系。反方可能会提出家计问题、家里有什么东西需要修理、邻居的狗太吵，甚至是社会腐败之类的问题。简而言之，正方逃避痛苦的方式，就是否认问题的存在；而反方逃避的方式，则是专注在恼人的事情上，并将其夸大，借此分散自己的注意力。

我们心中旧有的痛浮现，要求我们正视它，是迟早的事。最后，推开对方的行为必然会愈演愈烈，而酝酿多时的权力斗争，便激烈地展开了。事情的导火线，通常是某件事超过了反方的忍受范围。人类有一个倾向，就是对事情的反应往往过于急躁，所以人们很难了解其实所有的状况都是没有好坏之分的。妻子忘了去拿你的干洗衣物，不是好事，也不是坏事，不是做对，也不是做错。你的男友花太多时间在朋友身上，并不代表什么。状况本身并没有好坏，好坏是由你来决定的。状况是不是等于问题，要看你怎么去诠释它。你会有负面的看法，是因为过去的创痛影响了你。我提出了一个模式，如图二所示，来描述亲密关系的发展过程，当然前提是，这必须是一段健康、非病态的亲密关系。

快乐

假装快乐

否认、小心地诉说，或根本不提任何负面的议题

大战爆发

两极化、权力斗争、明争暗斗、死气沉沉

解决问题

沟通、分享彼此的感觉、认同对方

快乐

图二

整个的过程，就是从一开始的快乐，到否认问题存在，到大战爆发，解决问题之后，又回到快乐的状态，如此循环。但这个过程的关键是“进化”，也就是说，权力斗争激烈的大战阶段，其实能让我们的亲密关系向前推进，达到更高层次的快乐和亲密。让我们再回头看看约翰和玛莉的例子。仔细观察坚持自我立场——尤其在起冲突时——会对亲密关系造成多大的伤害，同时也让双方看不见增进感情的机会。下例中的反方是玛莉，她发现了一个状况，且把它视为问题。

玛莉：你看到电费单了吗？这次的电费比上次多了两千块！

约翰：亲爱的，冬天到了啊。我们用电灯的时间变长了。

玛莉：可是，两千块呀！而且我们的暖气费是上个月的两倍！再这样下去，我们就没有钱去度假了。

约翰：我们当然会去度假的。只要我多加点班，就没问题了。

玛莉：那我们在一起的时间就更少了。你现在已经加很多班了，我们几乎很难见到面。

约翰：宝贝，我们每天都见得到面啊——老天，我们住在一起啊。

玛莉：是啊，可是我们都很久没有一起出去，或一起做点什么事

了。

约翰：我们上周末才去过珍金家吃晚餐啊。

玛莉：我是说就我们两个人独处。我们都只是待在家看录像带，不然就是去朋友家里吃晚餐，感觉好像结婚很久的老夫老妻一样。

约翰：我们这个星期五晚上可以出去啊，就我和你，我们去亚曼尼餐厅吃顿高级晚餐。

玛莉：约翰，你实在太不切实际了！去亚曼尼我们负担不起的。

约翰：宝贝，我真的觉得你把这张电费单看得太严重了。

玛莉：电费单不是重点，问题是我们！你现在整天都不在家，我们两个好像陌生人一样。

约翰：天啊！这样吧，我们该买牛奶了，我现在就散步去超市买，你要我带点什么回来吗？

玛莉：要！（尖声叫着）一个新老公！

约翰大声叹了口气，耸耸肩，出门去了。

这两个人争吵的内容，离重点实在太远了。表面上看起来，任何一个旁观者都会觉得约翰是个好人，却跟一个喜欢唠叨、无法取悦的女人住在一起。在绝大多数的文化中，反方发现问题的能力很少受到承认，他们往往被当作“制造问题”的人；正方则被看作快乐、善良、可敬的那一类型。那么，约翰为什么要在这个时候出门呢？难道他没有牛奶就活不下去吗？当然不是这样，他想要逃跑是因为他有不好的感觉。没有人能像反方的伴侣那样，让正方完全掉进负面、悲观的旋涡里。这个情形一旦发生，就可能演变成权力斗争，不论是以激烈争吵或冷战的形式。如果约翰的忍耐力不是那么好，他很可能会留下来跟玛莉大吵一架，还可以理直气壮地说是她起的头。不过现在的约翰落荒而逃，尽可能让自己远离痛苦的威胁。如果他也感觉到问题的存在的话，对他来说，唯一的问题就是玛莉，她在等着他买牛奶回来，好继续跟他吵架。

有多少人能看出，其实约翰和玛莉一样痛苦，为了电费单，他的烦恼不亚于玛莉？又有谁能看出真正的问题，是约翰和玛莉都感受到旧痛的浮现——不受重视的痛苦，或比那还惨的经验？但如果他们坚持专注在表面的问题上，那么约翰会不断逃离玛莉，而玛莉会带着愈来愈多的抱怨追在他后面。约翰和玛莉所采用的，正是人类应付痛苦的典型策略：放纵或否认。一方会放纵自己的焦虑、愤怒、不满的情绪，而另一方则会压抑这些情绪，选择逃跑，否认问题的严重性。

一旦痛苦浮现，反方会立刻集中火力找出最大的痛源，提出“问

题”，并告诉正方。

正方的响应，往往是否认问题的存在（除了反方脑袋的问题以外）。

反方会坚持有很大的、也许无法解决的问题存在，而且已经影响到这段亲密关系的未来。

正方会试图找出解决之道。

反方会找出这些方案不可行的地方。

正方会试着逗伴侣开心。

反方不接受，而且会觉得正方这种故示恩惠的举动很让人讨厌——现在想想，这种态度已经困扰反方很久了！

正方会去散个步，准备等反方心情好一点再回来。

反方会坐下来等，但怒气未平，等伴侣回来还准备继续吵下去。在这过程中，不满的强度愈来愈高，直到正方再也压抑不住怒气时，大战就爆发了。

正方很少会承认问题存在。他们选择不去面对负面的情绪。约翰的心里是这么想的，他们并没有财务问题、电费问题或亲密关系的问题，他们的问题是玛莉。约翰会理直气壮地坚持自己的立场，因为他觉得自己是对的。他会认为玛莉是“问题制造者”，而不是发现问题的人，并且会以冷静的推理来回应她的情绪化，这等于是火上浇油。从玛莉的观点来看，她则觉得约翰不体贴、不关心人，而且盲目、看不到重点。

在此隐藏了一个重要的信息：在一段亲密关系中，别人怎么待你，取决于你采取的立场。在权力斗争中，只要你采取了一个立场，你就会自然地让对方采取相反的立场，这也决定了对方会怎么响应你的行动。

所以，如果你不喜欢现在亲密关系的状态，你只要放下立场，去寻求和谐就可以了。在一般情形下，你的伴侣也会跟着改变。如果你觉得对方没有改变，往往是因为你并没有放下自己的立场。有时候，虽然伴侣的行为没有改变，你却不再介意了。还有些时候，伴侣不肯改变，而选择离开。如果是这样，那么两人都可以重新寻觅更适合自己的亲密关系。只要你肯放下立场，不管结果是怎样，对你永远是只有好处没有坏处的，因为坚持立场所得到的，只有理直气壮和骄傲所带来的不真实的安全感。放了手，就能得到自由，让自己在智慧和成熟中成长。

能谈谈吗？

“我不想谈你是怎么伤我的心的……”

——丹尼·威登的歌曲《我不想谈》

假设约翰和玛莉现在还不能想象解决他们问题的方法，也就是他们的经济状况得到改善，而且问题背后的痛也痊愈了。

所有的权力斗争，一开始都巧妙地伪装成亲密关系所遇到的一个状况。图三这张表，也许能帮助你明白，这个状况虽然看似平静的池塘，但其实下面躲藏着大海怪。

如果玛莉和约翰能为自己的旧痛负责，而不怪罪对方，将痛苦表达出来，使其浮上台面，借由这样的方式，他们其实可以选择爱他们自己。只要两人察觉到了痛苦的存在，就可以选择平静地去体验它，用爱来支持彼此，一起度过。要做到这样，最简单的方式就是沟通。

状况（不好不坏）

收到电费单

问题（触发机关）

玛莉：我们负担不起，没有足够的钱

约翰：玛莉很不开心，我不知道怎么办

真正的问题（旧痛复发）

玛莉，悲伤地：都是我的错，我实在太没用了

约翰，悲伤地：都是我的错，我实在太没用了

创伤（痛苦的原因）

玛莉 / 约翰：从我有记忆以来，一直觉得自己没有价值

选择

玛莉 / 约翰：我不爱自己了

图三

但是如果约翰和玛莉都坚信对方对问题的看法是错的，那他们就只会专注于证明自己是对的，而让冲突升级甚至爆发大战。这一定会阻碍他们接近自己的灵魂。最后，约翰和玛莉会被怒气所控制，指控对方造成问题，因而争吵不休。他们可能会气得七窍生烟，或者大吵好几天。他们的亲密关系甚至会产生破裂，导致分手。也可能问题会自动烟消云散，而当约翰散步回来的时候，两人已经恢复到“正常”的状态了。无论如何，有一件事是确定的——造成问题的伤痛并没有痊愈。痛苦仍潜伏在他们心中，一有机会就又会出来作怪。

真正有效的解决方案应该是，两人都让心中的痛浮上台面，然后用健康的方式来处理它。但是，既然我们从来没有学过处理方法，不知道该怎么做，相比之下，逃避问题似乎容易得多。然而，在所有人际关系中，放下自己的立场去寻求和谐，还是有可能的。当然，方法再多，若没有寻求真正解决之道的意向，还是没有用的。如同之前所说，意向是成功的关键。只要你明白了自己的意向，就能借由有效的沟通，轻易找到解决之道。现在想象我们把约翰和玛莉的对话倒带，然后换新的方法来进行。

玛莉：你看到电费单了吗？这次的电费比上次多了两千块！

约翰：亲爱的，冬天到了啊。我们用电灯的时间变长了。

玛莉：可是，两千块呀？这样下去我们就没有钱去度假了。

约翰：我们当然会去度假。只要我多加点班，就没问题了。怎么了，玛莉？你还好吗？（约翰开始倾听。）

玛莉：不好，我觉得很生气。这张电费单真的让我很烦恼，我觉得这样我们的生活永远没办法改善。（玛莉开始注意到被自己的怒气所掩盖的不自在的情绪。）

约翰：我了解，亲爱的。电费单也让我很烦恼，但是我不希望我们的周末就这样毁了。我希望我们能出去玩玩！该死，这是我们应得的。（约翰现在已经确定了让两人都快乐的意向——他选择站到玛莉那边。）这样吧，也许我星期一可以要求加薪。

玛莉：不，真正困扰我的并不是电费单，也不是你加班太多。这个问题我已经遇过很多次了，我从出生到现在，一直觉得自己像个失败者。（玛莉选择不责怪约翰，因此察觉了自己的心路历程。）

约翰：听起来你好像觉得自己没什么价值。我希望你明白，你在我心中有很重要的地位。你是我生命中最珍贵的东西。（约翰更仔细地倾听，并且试图找出重要的感觉。他努力地想分担玛莉的痛苦，并且用重视的态度来抚慰她。）

玛莉：谢谢你，我真希望自己也能有这种感觉。从小时候起，我就

一直觉得自己没有价值。（现在她已经不说“我觉得自己像是……”了，而是用直接的“我觉得自己没有价值”。）不管我再怎么努力，还是会觉得自己只是父母的负担——尤其是我父亲。我已经在他面前尽力做个好女儿了，可是每次他不得不买新衣服或别的东西给我的时候，他总会唠叨说我花他太多钱。我觉得很……很……（玛莉继续与约翰分享她的感觉，也愈来愈清楚地察觉到痛苦的根源。）

约翰：没人爱吗？

玛莉：没错！

约翰：我了解你的感受。我母亲也让我有同样的感觉。她总是抱怨我们没有钱。她几乎没对我笑过，也不在乎我，就好像我在她眼里一点价值都没有。我经常有这样的感觉——觉得自己完全没有价值。（约翰了解到玛莉和他同病相怜，并让自己尽量感受深层的情绪。）

玛莉：我也是。没有价值。不过，你真是天才，约翰！

约翰：是吗？那我为什么还得为了区区一张电费单，要多加好多班呢？我节衣缩食，才能让我们去度一个不怎么样的两星期的假，回来之后又得拼了老命工作一整年。我觉得好……好……没意义啊。

玛莉：没意义正是我的名字。我真的觉得我生来就没有用，做不了什么，一点意义都没有。我常常想跟你分手，因为我觉得自己配不上你。（两个人都继续分享更深一层的感觉，渐渐找到了和谐。）

约翰：你从来没告诉过我呀！亲爱的，你对我来说就是最好的了。自从我遇见你之后，我就开始觉得也许我还是有点价值的。

这样的对话，显然比之前那段好得多了吧。只要其中一个人愿意放下立场，就可以有这么大的改变。在这个例子中，约翰决定不再当超人，并且开始关心伴侣的感觉。因为他是真心诚意的，没有耍什么把戏，所以玛莉也不再放纵自己的负面情绪，而表达出了真正困扰她的那些不自在的感觉。除非反方这么做，否则纵然他们能感受到许多事，却永远不会感受到真正重要的感觉。当然不一定要约翰先放下立场，如果玛莉先改变，也可以有良好的沟通。如果玛莉一开始就为自己的感觉负责，而不去要求约翰做些什么的话，她就可以挖掘出痛苦的根源，并且表达她的重要的感觉。然后约翰就能了解，其实他们是在同一条船上，并且“站到她那边”和她一起探索痛苦的原因。这样，两人的关系一定会更亲密，而且约翰也不用借口去买牛奶而逃出家门了，他会有很多理由待在家里的。

聪明的读者可能已经发现了，约翰和玛莉已经不再怪罪彼此，他们把过错都推到了父母的头上。事实上，我们小时候所受的创伤大都跟父母有关，但玛莉承认她的没用、没价值、没意义的感觉是从她生下来就有的。毕竟，这些感觉是所有人类共有的，跟我们怎么长大无关。即使

他们仍然在怪罪别人，但重点是，至少他们之间的沟通已经迈出对自己负责的第一步。自然他们也可以更进一步，不再怪罪父母，在“内省”一章中，我们将继续讨论这个问题。现在，我想要提供给读者一项沟通的基本法则，对结束折磨人的权力斗争会有很大的帮助。

在我自己的婚姻中，我曾表明过立场（也就是，企图证明自己是对的），也试过沟通的方法。我是个自尊心很强的男人，所以非常习惯于证明自己永远是对的。但是，这么做却让我得不到片刻的平静——即使我事实上真的是对的！只有放下自己的立场，接近对方，诚心希望好好沟通，我才能得到快乐。

我发现，有八个重要的问题能引导我们做出真正有效的沟通。我用问题的形式来表达，因为问题能让我们搜索自己的灵魂，去找答案，而指示方向却往往会让人公式化。经验让我明白，真正的亲密关系是没有公式可循的。不管是亲密关系的快乐，或生活上其他的快乐，都依赖我们每时每刻的应对方式来决定。

我们来看看有效沟通的八个纲要问题：

1.我想要什么？

2.有没有什么误会要先澄清的？

3.我所表达的情绪，有哪些是绝对真实的？

4.我或我伴侣的情绪，是不是似曾相识？

5.这种情绪是怎么来的？

6.我该怎么回应这种情绪？

7.情绪背后有哪些感觉？

8.我能不能用爱来回应这种感觉？

当我诚实回答这些问题的时候，我的亲密关系问题就迎刃而解了。另外，我还发现，与亲密关系无关的问题，也能借由跟伴侣沟通的方式而得到解决。

这八个问题不但指出了我亲身体验出的原则，也包含了许多大师的想法，如卡尔·荣格、恰克·史匹桑诺、盖·亨德利克斯与凯瑟琳·亨德利克斯，以及《奇迹课程》一书。以下就让我们来逐一探讨这八个问题。

1.我想要什么？

这应该是进行沟通时最重要的问题。对我而言，最大的挑战就是要一直专注在沟通的主要目的上。只要其中任何一方能集中心力来结束权

力斗争，就能很快找到恢复和谐的方法。所以，只要在心中确定目标，要达到和谐、双赢的结果，并且尽全力去达成这个目标，我就一定能成功。其实，每个冲突都有完美、双赢的解决方式，但是一开始可能不容易发现。事实上，除了双赢的方式之外，其他的解决方式都不能算是真正的解决。所以，我会自问：我想要什么？我希望自己是对的，还是希望自己快乐？我要冲突还是和谐？自卫还是互信？孤立还是亲密？我想要单赢还是双赢？我想要妥协，还是完善的解决之道？

这是对自己负责的基本原则之一：你想要什么，就会得到什么。如果你想要赢，就一定会在冲突时争个胜负，但是胜负之争只会让胜者有罪恶感，且让败者愤恨不满、心存报复。想一想，在争论中赢过了伴侣，你的心情会很好吗？你以为这样就结束了吗？对方也许在等着机会报复呢。反过来，双赢的策略却能让两个人的亲密关系更美好、更快乐，因为你们知道彼此都在为对方着想。

有别于社会上某些坚定不移的观点，我认为在人与人的冲突当中，没有所谓的坏人。不管是情侣、朋友，还是合伙人之间的冲突，其实双方都为了快乐与归属感而在尽力做到最好。在我做过的许多心理咨询中，我常听到一方对另一方有非常不好的观感。他们曾经深爱的人，现在成了全世界最卑鄙的浑蛋。经验告诉我，对伴侣有很糟的评价，都是由于自己的痛苦所造成的。发生摩擦时，如果能提醒自己，对方和我一样无辜，会有很大的帮助。我发现想要做到这一点，有一个好方法：只要想一想太阳不偏心地同时照在我们两个身上，我就能提醒自己，我的灵魂对两人的爱也是一样的。当我想把别人看作错的一方或坏人时，我会尽量记得自问：“我的灵魂会怎么看待这个人？”我的心和灵魂都知道没有真正的坏人。

想要确实达到自己确定的双赢目标，我们不能满足于看似和平的妥协。和妻子妥协时，唯一能让我感到满足的是，知道她失去的和我一样多。妥协看起来好像是最佳的解决之道，但事实上，两人都觉得自己是输的一方，因为我们心里都很清楚，双方接受的结果，远比不上真正可能的最佳方案。只要相信自己心灵的力量，我们就会发现，原本看似无解的难题，也能得到不可思议的，甚至是奇迹般的结果。

想要看到这样的奇迹，我必须时时提醒自己，没有人要求我来解决问题。事实上，每个问题的本身，都包含着自行解决的机制。只要问题所唤醒的感觉得到了妥善的处理，问题就会神奇地转化为一份礼物、人生经验，或一个让生命更丰富的机会。我的两个朋友就是很好的例子。那时他们正面对很严重的家计问题，女方怀孕了，男方又丢了工作，压力使得他们经常吵架。她觉得他很无能（一点都不像个男人，连自己的家庭都不能照顾），而他觉得她没经过他同意就怀孕，一定是故意的，这样她就可以逃避责任（每天躲在家里看电视，什么都不做），而他却要辛苦地做很烂的工作。但是在互相指控的表面下，其实她觉得家里穷是她的错，而他的想法也是一样。他们都很自责，都认为自己应该想办法来解决财务的困境。在适当的时机，他们决定坐下来好好沟通。在这

么做的时候，他们发现原来两个人都深信自己是没用的失败者。他们分担了彼此的痛苦，一起落泪，并且为不曾有过快乐的童年而悲伤。那天晚上，他们在互相安慰中度过。几天后他得到了一份很好的工作，能让他一展才能的工作。

就我看来，奇迹并不是他得到新工作，而是我这两位朋友能在最黑暗的时刻找到内心的爱。他们发现，问题并不是钱，而是他们由于曾经受过创伤，对生命失去了信心。

一旦他们不再把解决问题视为自己的责任，他们就能把心力用来处理更重要的事，而问题已经发挥了应有的效用，也就会自然地转变为一份礼物，让他们重新找回对生命的信心。这种转变的关键就在于他们了解到自己真正想要的：希望孩子能有一对快乐、相爱的父母。

2.有没有什么误会要先澄清的？

也许我的伴侣晚归是因为车子爆胎了；也许她的朋友生病了需要照顾，她又没时间打电话通知我；又或许她晚归是因为她以为我并不关心她回不回家，而我却认为她是跟她更爱的男人出去了。误会一旦澄清，就不需要再胡思乱想。要知道，会指控对方往往是由于太多的假设。一旦所有的事实都公开了，你就能开始处理让事情恶化的真正原因，例如：是什么让我们以为对方不再关心自己？

3.我所表达的情绪，有哪些是绝对真实的？

表达绝对真实的事实的意思是，我所说出的话，不会让冲突更加恶化。如果我只描述自己的情绪，却不把别人当成该负责的对象，那么我说出的话，就是不争的事实。反过来，如果我对妻子说：“你晚回家让我很生气。”这句话就很可能让冲突恶化，所以它不是事实。也许她晚归是有原因的，这个原因可能会让我马上消了气。事实上，我会生气是由于自己所想象出来的她晚归的原因。妻子的晚归也许是导火线，但绝不是造成我愤怒的原因。我本来就有一肚子气，只是在等机会发泄出来而已。她的行为让我有生气的借口，却并不是我生气的原因。

“比较接近事实的说法应该是：你没有准时回家，我就生气了。”更好的说法是：“你的晚归，让我了解到我心里有多大的怒气。”不然这样说吧：“我真的很不爽！这不是你的错——我只是一肚子火！”能对自己的情绪百分之百负责，你说出的话，就会是绝对的事实。如果做不到百分之百的负责，你就还是有可能责怪、批判对方，自以为是，并且自我防卫。

每次亲密关系发生了危机，我们都会自然而然地以为问题是外在的，但我发现所有亲密关系的冲突，其实都代表我自己内心的冲突。卡尔·荣格赋予“投射”这个词一个新的意义：我们所看到的外在世界的每件事，其实都是我们内心世界的反映。在我进行的训练中，有时我会要求参与的人先说出自己的感受，然后再描述跟他同一小组的都是什么样的

人。得出的结果都是一样的：内心有恐惧的人，就会觉得跟他同一组的人看起来都很凶恶；心怀愤怒的人，就会觉得同组的人都有很多错处；有一个非常平静快乐的人说，跟她同组的人都是小天使。我曾一再得到验证，“投射”原则确实是真的。我也尽力把亲密关系中的所有冲突都看作我自己内心历程的反映。如果在我的内心深刻地感受到被遗弃和寂寞——这是人类很常有的经验——那么我就会自然地认为身边的人都是冷冰冰的，一点都不关心我。对自己的感觉负全责，就能让我不再误认为快乐和不快乐的源泉都是外在的。能够明白对自己负责的道理，就能更加了解自己每时每刻体验到的事物。

在冲突中，愤怒通常是最先出现的情绪。愤怒往往会盖过其他更重要的感觉，但能明白并尽量感受自己的怒气也是件好事，只要不伤到人就行。除了愤怒以外，恐惧、悲伤或衍生自这三者的其他感觉也是经常出现的情绪。只要能说出“我现在觉得___”，在空白处填上你现在感受到的情绪，你就开始探索自己的内心了。而“我觉得好像……”或“我认为……”或“你让我觉得……”则是逃避自己感觉的说法，而且往往会引发争吵。

4.我或我的伴侣的情绪，是不是似曾相识？

你应该马上就感觉得到，现在感受的情绪，已经存在你心中很久了。一开始你也许会认为你一辈子从没有这么生气，或这么伤心过，但是责任感会让你明白情绪的由来。你会发现，现在的情绪似曾相识，甚至可以说是拥有悠久的历史。一旦你发现它很熟悉，就不太可能再怪罪另一半“让你有这种感觉”。

当然还是会有人坚持，虽然这种感觉存在已久，但如果不是某某人做了什么事的话，他们就不会再一次感受到这种感觉。我从小就伤心过，是没错。每个人都会有伤心的时候嘛，但是你不必让我更难过啊！重点是，悲哀的感觉是早就有的，你会察觉到它的存在，是因为伤痛需要治疗。所有的事情，事实上都没有好坏之分，但是当你感到悲哀时，你就会用悲伤的心去诠释所遇到的事。认为先有事情的发生，才引起你的情绪，这是一种自欺的想法，事实上，先出现的是你的感觉与情绪。

这个问题也有另一面，也就是你可能并没有察觉到自己的情绪与感觉。这时候，就让对方来代表你们两个人发言。如果你仔细聆听，就能察觉对方现在的感觉。如果无法察觉，就要求对方多说一点，直到你能了解为止。一旦了解了对方的感觉，你就会想起你自己也曾有过这样的感受，也就能明白自己的情绪了。如此一来，你就开始分享对方的感觉了。

5.这种情绪是怎么来的？

“熟悉”这个词，和“家庭”一词脱不了关系。家庭是你最早开始建构信念的地方。信念是指由想法、图像和感觉所构成的东西。家庭也是你

最早开始感受情绪的地方。你心中无意识的部分在体验到某事时会产生反应，这种反应就是情绪。你可以把无意识的部分想象成一片无边无际的大海，充满了能量、符号、原型和感觉。你的心会对这些无意识的感觉产生反应，因而出现负面的情绪，如悲伤、恐惧和愤怒。这些情绪都是你在小时候跟家人互动时产生的。家人中最具重要性的是照顾你的人（通常是妈妈，有时候是爸爸或亲戚），其次是掌大权的人（通常是爸爸，有时候是妈妈或亲戚），最后是兄弟姐妹及其他亲戚。你在跟这些人的互动中，可能会感受到强烈的情绪，有正面的，也有负面的。这在你建立起对自己的信念的过程中，有关键性的影响力。当你必须成长，摆脱这些信念的时候，相关的情绪就会浮现并投射在适当的事件上——通常是以感情危机的形式出现。现在你应该能了解为什么找出情绪的由来很重要了——这样你才有机会把不好的、自我局限的信念转变为喜欢自己的信念。

跟你的伴侣沟通，分享情绪的由来，有双重的好处：一是你可以不再把伴侣看作敌人，而让对方跟你站在同一边。既然你的情绪由来已久，这就能证明，早在你认识对方之前，它就已经存在了，所以对方自然也不是造成你负面情绪的祸首；二来，跟伴侣分享你的情绪由来，能让你更清楚自己情绪的每个小细节。

6.我该怎么回应这种情绪？

当你这样问自己的时候，你就可以选择不再对负面的情绪做出直觉的反应，而去发掘能让你得到平静、喜悦与爱的处理方式。一般来说，不论何种情绪，在你身上停留的时间都不会超过六分钟，除非你为它建造了一个家，让它在你心中长住下来。如果你否认自己的情绪，为情绪找借口，害怕或放纵自己的情绪，那它们就会在你心中生根了。然而，如果你只单纯地把全副精神集中在你的情绪上，却不做任何评断，那么情绪就会转变成更高形式的能量。一个很好的处理方式是，心里有什么感觉就说出来，尽量不做保留，也不抗拒。除了说出情绪的由来之外，你还必须说出情绪的强度、组成和它所造成的效应，但要小心不要在过程中放纵了情绪。

通常你在这么做的时候，伴侣会从旁支持。但也有可能伴侣不会支持你，因为对方不够信任你，或者对方正忙于应付自己的情绪。完成这个程序且不压抑情绪对你是有益的，我将在本章的最后列出许多响应情绪的方法以供参考。这些方法成功与否，得看你有多大决心。你可以用下面这个问题来测验自己的决心：我该怎么回应这种情绪？如果你的答案不是充满了爱的答案，那么你就选择了恐惧。

7.情绪背后有哪些感觉？

只要能用有益的方式来响应自己的情绪，你就会发现问题已经解决了，而你和伴侣（这个跟你起冲突的人，也可能不是伴侣，而是其他人）的感情也更亲近了。你所要做的只是去充分地感受怒气、悲伤或承

认恐惧，然后你就会觉得舒服多了。你已经往更充满爱、更亲密的感情迈进了一步。

然而，当化解了自己的情绪之后，你往往会发现另一扇门，一扇通往更广大事物的门。我称作“空虚感”的地带，它是我们开始追求完全的“自觉”时才会遇到的感觉。寂寞、无助、绝望、迷失等（这些只是几个简单的例子），都是人类经验的一部分，但是这些感觉似乎是那么深远又无边无际，以至于我们好像十分害怕感受它们。我个人相信，小孩子发脾气就是为了逃离这些空洞的感觉。

我还相信空洞的感觉是造成我们限制性信念的主因。如果我们能坦然面对这些感觉，人生就可以有很大的改变。尽最大能力将感觉表达出来，可以让我们在更了解自己的同时保有自我，不致迷失。为什么这很重要呢？因为我们最大的恐惧，就是怕自己会被这些感觉吞噬，因而发疯或死去。想象自己是一滴即将落入大海的小雨滴，在成为大海的一部分时，你能保有自我吗？当我们感受到空洞的感觉时，我们就像那些小雨滴一样，害怕会发疯或死亡，就是这样。但是如果我们能够面对空洞感而不恐惧呢，如果我们觉得自己没有力量，那么，如果我们能够用负责的态度来面对无力感，会发生什么事呢？也就是说，不要把无力感当作敌人，而把它当作我们的一部分。

8.我能不能用爱来回应这种感觉？

一旦选择面对自己最深层的感觉，你就可以开始将恐惧转化为爱意。在《奇迹课程》一书中，有一句话是这么说的：不管你要去哪里，爱都会找到你。举个例子来说，如果你能集中心力来面对无力感，并且接受这种感觉，那么你就是选择了爱。（在本章最后，我会附上其他响应自己情绪与感觉的方法。）

在面对压迫性的感觉时，如果能够选择爱，你就选择了比感觉更伟大的东西，而且同时也保有了自我。我发现这种选择的影响力是很可观的，有时甚至有点吓人。我从前一直认为自己最害怕的就是痛苦的感觉。而当我学会平静地面对这种感觉时，我总会发现，痛苦已经转变为一份礼物，让我找回失去或遗忘已久的东西。这是很可贵的人生经验，它让我的目标更清楚，而且能够体验更高层次的快乐和创造力。这样的结果真是太美妙了，现在唯一的问题是，我能不能承受这么美好的事物？说实在话，比起空虚的感觉，我更害怕爱。像我的朋友恰克经常说的：“你能承受美好的事物到什么程度？”这个问题的答案，就是我们每时每刻的选择。

当我发现这个选择的力量时，我又明白了另一件美好的事。当我选择用爱来回应痛苦时，我就发现妻子跟我在一起，做出同样的选择。从那时候起，每次我选择对自己的感觉负责时，我妻子都在我身边，跟我分担同样的痛苦，也像我一样努力地用爱、接受、了解和平静的态度来响应它。在发现这样的奇迹之后，我很快就想出了一个快捷方式。

①察觉冲突背后的情绪，并且深刻地感受它以及更深一层的空虚感。

②爱我的妻子（不过我必须承认，我并没有每次都使用这个快捷方式）。

当然啦，我注重科学的一面会觉得这实在太过简化了，甚至有点像童话故事一样。不过当我忘记自己有科学的一面时，这个快捷方式的实用效果是非常好的！毕竟，妻子就像我的镜子一样，完美地反映出我内心的感觉。如果我感到痛苦，我就会发现她也感到痛苦。所以爱她就是爱我内心的痛苦，也就是爱我自己！

在我的理论中，用负责的态度去面对自己感觉的意愿，是沟通的关键，也是解决权力斗争的方法。也许你会觉得自己天生不适合做这种事。下一章我将会讨论一些可能的原因，现在我要做的，是让读者明白感觉的重要；如果你是正方，你会避免去感觉，而如果你是反方，你则会认为自己早已经感觉到了。我要说的是，真正感受自己的感觉，并且决心安抚它们，能让你跟伴侣、朋友、亲戚或同事更加亲近。不管你是正方还是反方，如果你觉得跟身边的人无法更亲近，那么，这些原则也许能够帮上你的忙。

关于有效沟通，还有两件事我想要和你分享：

第一，有些用过这些方法的人会说，一开始很有效，但时间长了就行不通了。一位案主跟我说，他们确实遵守了这些纲要，而且得到了很好的效果，但是第二天，事情就又回到了以前的“老样子”。既然这和我自身的经验相符，我便了解到，有时候冲突是一波“两”折的，偶尔也会一波“三”折。所以，你要让自己为第二波冲突做好准备，并且对沟通及感受的方法保持信心。只要听从自己内心真诚的意向，你一定能达到更高的境界。

我想分享的第二件事是我曾试着背下这些纲要：我试过把它们贴在冰箱门上、浴室的镜子上，还放在床边的桌子上。而且我教导有效沟通的技巧也已超过十年，但是每当亲密关系中出现大问题时，我的小字条总是找不到，而我的记忆更是一片空白。因为冲突总是充满了痛苦、愤怒、自尊、恐惧和罪恶感，让人想不诉诸防卫机制都很难。这时候，承认自己是错的，等于给我的伴侣机会（亦即“敌人”）来对我大加挞伐一样。为自己以及伴侣的行为负责，就好像承认自己是该处罚的坏人，同时免除伴侣的所有责任。在面对权力斗争中激烈的争吵、冷战或情绪化时，实在很难保持头脑清醒。就算能记得这些纲要，也会觉得它们太薄弱，无足轻重。我们很可能因此完全忘记内心的真正目标。那么提出这些纲要又有什么用处呢？

以上的原则及纲要的目的是要开启我们的心房，让我们了解，每个冲突其实都可以有完美的解决方案。许多人只知道妥协，却不知道人与

人之间的沟通事实上可以有更好的方式。我们从小就常听人说，人际关系就是“给予与获得”，但我的理论则是“给予与接受”。我不想从伴侣身上“获得”什么东西——这样我会觉得自己像个贼一样，我情愿“接受”伴侣自愿给我的东西。

但即使彻底读完了这些原则，你还是会觉得这只是一个理想，不切实际，根本不能应用在人际关系上。我鼓励你实际测试一下这些原则：聆听你的伴侣，就好像是在听你自己的心对你说话一样。你不妨冒一下感情受伤的险，因为除了自以为是的立场和与人争吵的不快以外，你并没有什么好损失的。只要真的有心，这些纲要就能达到预期的效果，我自己和许多其他人的经验都是如此。我知道这些纲要的真正价值。

我还知道，当受到情绪及恐惧的影响时，我们会心生怀疑，不再确定自己是否能达到和谐解决问题的目标。这也就是为什么我们必须在试图沟通时，不断问自己一个重要的问题——事实上，这可能是世界上最重要的问题——“我想要什么？”当你深入了解人心时，你就会发现世界上发生的所有事，都是人的意愿所造成的。如果我们希望完善解决一个问题，让危机成为转机，并且决心达成这个目标，那么我们最后一定会发现真理——了解自己是谁，问题也自然迎刃而解。我曾经遇到过许多无法解决的问题，但我鼓足了勇气去寻找真理，于是发现了奇迹——看起来无解的问题，都得到完美双赢的解决，让双方都十分满意。

当然也有些时候，我没有足够的勇气，不愿去追寻真理，而情愿筑起心墙来确保自己的安全；或者我想证明自己是对的，而不愿做个快乐的人。如果是这样，那么我就牺牲了我所爱的人，把他们当作敌人来看待，离他们远远的，或者无情地攻击他们。

如此一来我就无法得到和谐满意的结果，而是变得越来越自我、孤立。这些不愉快的结果并不是我的错误所造成的；错误是学习必经的过程。我心里想要的事物，才是造成不愉快的原因。

最后，我想再给大家一个建议，这是一个曾解救我多次的方法，那就是：如果无计可施，就选择臣服吧！有一次，我的婚姻出现很大的问题，几乎导致我和妻子离婚。有长达一个月的时间，我们企图沟通，但即使有我宝贵小字条的帮助，我还是不断陷入绝望的深渊。最后，除了找律师写协议书，似乎再也没有办法可想了。就在这时，我突然想起有一句话是这么说的：“爱你的敌人。”由这句话，我又联想到另一句，是恺撒大帝曾经说过的话：“我发现敌人的真面目就是我自己。”我看着妻子，发现我把她当作威胁我安全及幸福的敌人，而事实上真正的敌人是我的自毁倾向，即我的怀疑、无价值感、骄傲、孤独感、嫉妒、寂寞，以及对自己的憎恨。就是这些心魔在威胁我的快乐，而在那一刻，我了解到批判和恶行不可能是真理；只有能激发爱、喜悦和良好沟通的感觉与想法才是真理。

最后我终于摆脱了心魔的影响，在心中想象出美好的未来，并呼唤

我的灵魂来教导我该如何表达，因为在那一刻，我最想得到的就是真理。从痛苦中，我感受到对妻子由衷的感激，我向她表达她在我心中的重要性。这次我说的话，字字发自真心，虽然我之前也说过类似的话，但是一点效果都没有。以前我虽然说的是应该说的话，却只是为了控制我的伴侣，因为我把她当作敌人，而企图保护自己。我认为她是错的而我是对的，如果我们一直这样下去，不难想象我们将会卡在这个瓶颈里很久很久。但是非常幸运，我放下了自己的利益，且记起了真正重要的事，为了我妻子好，也为了我自己好，我向最好的选择臣服了。结果我们突破了瓶颈，亲密关系回归了正轨。那么，下一次发生激烈冲突的时候，我会记得臣服吗？我真心希望我会记得，但没法保证。

我相信沟通的关键就是臣服。一旦你向真理臣服，你就能得到灵魂的引导。灵魂会让你知道该说些什么，并且领着你一步步走上和伴侣的融合之路。有时灵魂会让你察觉内心存在已久的深层痛苦；有时它会让你学会去爱、去欣赏，并且感激伴侣；有时它会让你学会不再用期望去束缚伴侣。不论何种方式，灵魂总会让你更靠近自己的内心，并了解到你和伴侣（还有世界上所有人）是一体的。

对正经历幻灭阶段并深陷权力斗争或企图控制对方的人，我的忠告是认真学习有效沟通的原则，尽可能去了解它们。然后，在激烈的争执中，相信自己的心和灵魂，让它们引导你，只要你诚心地顺服，真理便会让你明白该怎么做。

不管做什么事都是一样，只要知道自己真正要的是什么，你就会自然找到方法。如果知道做不到有效沟通会有什么后果，你也许会更愿意尽力去做。如果不能用和谐的方式来解决权力斗争，你就可能让自己的人际关系经历第三种偏差行为，也就是“报复”。

报复

“要报复就必须冷酷；而太空就是冷酷无情的地方。”

——《星际迷航》克林贡人的古老格言

“在太空中，没有人会听到你的尖叫。”

——电影《异形》的海报

报复的倾向，在权力斗争刚开始的时候就会出现。你会刻意伤害对方，从而减轻自己的痛苦。在报复的时候，你会得到一种冷冰冰的快感，但这种行为很快就会让人上瘾。其中一个原因是，要超脱自己的痛苦需要很大的努力，但借着报复来转移注意力却很简单。知道对方和自己一样痛苦，心里就会舒服一点。这样有什么不好吗？问题是，伤害亲近的人，会在你的痛苦之上，又添加一层罪恶感，如此雪上加霜，你就会更想要报复。如果你听过闹得不可开交终致离婚的夫妻交谈，你可能

会怀疑这两个人到底有没有相爱过。为了金钱和财产的争吵，听起来虽然合乎逻辑，事实上却是企图处罚对方的报复。

我从儿子身上了解到，人在多小的年纪就懂得报复——那时他才三岁。虽然哈蒙在三岁小孩中算是很好相处的一个，但他在睡觉的问题上却带给我们很大的麻烦——他从来不愿意乖乖上床睡觉。如果照他自己的意思，他会一直玩到凌晨。我和太太自然是要先睡了，只能提醒他睡前记得关灯。就算他愿意乖乖上床，在十二点之前他是不会闭上眼睛的。有一天晚上，我下定决心一定要让哈蒙在就寝时间上床。八点一到，我就把他抱起来放到床上。他跑出房间，我把他抱回去。他又跑出来，我又把他抱回去。到了九点半，他已经很不开心了，而我则非常疲倦。在整个过程中，我的决心都没有动摇，也一直努力保持着冷静。这一次我把他抱进房间，他就没有再跑出来了。

他开始哭，而我则到客厅坐下，准备他再跑出来时，再上楼抱他回房。后来他终于不哭了，变得非常安静，应该说是太安静了。有一种安静会让父母马上产生怀疑，没经过训练的人是听不出来的。这种安静会让你不敢上床睡觉，否则早上睡醒的时候，房子或许已经整个烧掉了。我又上楼去，把他的房门打开。哈蒙躺在床上，静静地撕着壁纸。我怎么知道这算是报复呢？他的脸看起来很平静，当他抬头看我的时候，眼睛里也没有愤怒。我知道这是报复，纯粹是由于我的感觉。我感到心头一阵刺痛，那是让人想要流着泪问“你怎么能这样对我”的那种痛。我儿子一定是觉得自己输掉了权力斗争，而报复是唯一能让他捡回一点力量的方法。

想要知道你和伴侣的互动中是否夹杂着报复，是有迹可循的。当你觉得伴侣的行为是想伤害你的感情，当你觉得伴侣的话或举动让你受到刺激、背叛或侮辱，那么很可能你们之间的权力斗争已经转变为报复。如果你因为伴侣的痛苦而沾沾自喜，甚至十分高兴的话，那么你就是在报复对方。你甚至会装作理性地说：“我只是想让她知道，她这样对我的时候，我有什么感觉。”“很好，我很高兴知道他受到了伤害，这样下次他就会注意一点。”“只有这样才能让她明白不应该这样对待别人。”“是他先伤害我的啊。”我们会这样对自己说，因为我们知道报复对任何人都没有好处，但又不想让自己当坏人。于是我们就把自己的行为理性化，让我们看起来像是好人在惩罚坏人。

在亲密关系中，察觉报复的迹象并选择改变，是很重要的。思考一下你和别人发展亲密关系的原因，你就会了解，你的目的并不是要伤害任何人。争吵是谁“开的头”并不重要，因为这并不是任何人的错。会争吵是因为你内心的创痛需要治疗。如果痛苦浮现，你却选择让自己痛上加痛的话，那么你已经失去了方向，需要重新思考你在亲密关系中的目标。如果现在你面对痛苦的方式，还是和三岁的时候一样，那么你就无法成长。你将一辈子在自我防卫中度过，无法信任别人，而且各种微妙形式的报复，将会成为你生活的一部分。要记得，报复是一把双刃剑，施加报复的人和被报复的对象，受到的伤害是一样深的。而且，选择报

复虽然很容易，却并不是阻力最少的途径。事实上，这是阻力最大的一条路。报复让你难以体验真爱。如果你选择报复，最后一定会走上自我放逐的死路，这也就是结婚誓词从“我愿意”变成“不必麻烦了”的时刻。

比较聪明的方法是，检查一下亲密关系中，你有没有在哪些地方去刻意（不管是自觉或不自觉的）伤害伴侣。晚回家又不打电话，跟尖酸批评或恶言相向一样算是报复的行为。你必须了解自己在报复时用了什么作为武器，并且让伴侣知道。问问对方哪些话或行为会让他/她真正受到伤害，然后保证以后会对自己的行为更加注意与负责。放下武器，选择和睦相处吧！神说：“报复是我的权利。”也就是说，它不是你的权利。

赢在心态上

“如果你想一窥自己的宿命，只要看看你的心态就可以知道了。”

——克里斯多福·孟

我想要再一次回顾痛苦这个问题，来作为本章的结束。我在亲密关系中学到的最宝贵的一课，就是你非常有必要用全新的心态来面对亲密关系中浮现的痛苦。除了小时候受到的创伤以外，我发现自己心中还有更深一层的痛——生而为人的痛。这种痛似乎是由孤独感衍生而来的。许多人都有过孤独的感觉，不管身边有多少朋友和深爱的人都一样。就算情绪最稳定的那些人，也会有寂寞、无助、绝望、嫉妒和空虚（这些不过是区区几个例子）的时候。我把这种伤痛叫作“身为人类的痛”，稍后会详加讨论。现在我要说的是，想要在亲密关系中获益，我们必须以不同的心态来面对痛苦。记住下面这句话，或许会有些帮助：痛苦虽不能避免，要不要受苦却可以选择。

逃避痛苦、不愿面对的倾向，只会延长我们所受的考验与苦难。许多人在面对痛苦时都倾向于逃避、挣扎、发怒或反应过度，因而使痛苦加剧。看看我们在面对令人不快的状况时，会做出什么样的选择：我们可能会尝试抽离自己的情绪；假装不知道发生了什么事；用外交手段来解决，让双方都不受伤但也不满意；责怪别人并要求他们改善；或干脆祈祷问题会自己消失。也有些人可能会用怒气来麻痹自己内心的痛苦，幻想痛苦会就此消失，不再浮现。

但是，就像我盘子里的胡萝卜不会自己消失一样，由我们的不完美而产生的痛苦也不会自动消失。许多宗教和哲学都对痛苦做出解释，并提出让我们脱离苦海的方法。我研究过许多教人面对痛苦的方式，没有一种会鼓励我们逃避、攻击痛苦，或放纵自己。相反，每种方式都教我们用平静、富有同情心且不伤人的方式来面对。我知道对许多人来说，要实行并没有听起来那么容易。这让我想起一个故事：有一位失去行动能力，只能坐在轮椅上，失明且听力下降的老人即将过一百一十岁的生

日，有人问他活到这么老有什么感觉？他诚恳地回答：“很好啊！我还没有死，这样算不错了。”

那些胡萝卜对我来说难以下咽，这是毋庸置疑的，但是明知无法逃避还要挣扎，不愿把它吃掉，也不算是很好的选择，因为这样只会让我的痛苦有增无减。一路走来，我了解到跟妻子争吵、证明她是错的，或企图控制她的行为只会阻碍痛苦的浮现，自然也就无法用爱来疗伤。如果能坦然面对痛苦而不抗拒，那么痛苦就会转变为一份礼物，让我们更有自信，更相信自己，更坚强，更快乐，更接近自己的灵魂，更了解彼此，等等。总而言之，若能坦然面对，益处是数不尽的。我们都知道，如果不能接受并坦然面对痛苦，我们就必然要受苦。但若能用勇敢的、灵魂所启发的方式来响应，我们就能得到前所未有的自由——灵魂关系的自由。

亲密关系通关指南

1.我们小时候所受的痛苦，大都由于需求不足。孩提时代两大主要需求是归属感和确认自己的重要性。有时需求没有得到满足所造成的痛苦非常深重，让我们觉得再这样下去自己好像会死掉，或受到重大的伤害。

2.为了保护自己免于心碎，我们会采取非常手段，也就是把没有满足我们需求的人（“伤害”我们的人）拒于千里之外。我们把痛苦丢进地下室——也就是潜意识里。但是有一个很大的问题，那就是我们对于当初对自己造成创伤的人、事、时、地，以及原因，往往存有错误的记忆。人类的心智似乎有自我保护的机制，让我们不会再一次感受过去的创痛。保护自己的两个方法是：麻醉自己和遗忘。我们把痛苦深埋在潜意识里，然后把发生过的事忘记。往往创伤愈深，我们“健忘”的倾向就愈严重。

3.不管我们受到多重的责打，身体所受的痛总是比不上心理的痛。感觉自己不被爱是最伤人的，这种感觉会让我们对自己产生负面的想法，让我们无法了解自己真正的潜力——开创快乐的、自我实现未来的潜力。

4.把生命中重要的人拒于千里之外，会让我们对每个人都保持距离。但我们还是会有需求，还是希望有人能满足我们，于是我们相信，想要得到满足，只能用强迫别人的方式，因而想出许多操纵别人行为的方法。这些操纵人的手段衍生自沮丧的心，而不是出自爱或灵性，所以这样的行为是被误导的偏差行为——即使我们如此做是为了得到爱。珍·尼尔森指出四种主要的偏差行为是：

引起注意（看看我！看看我！）

权力斗争（我不想做，你不能逼我！）

报复心理（你伤害了我多少我也要伤害你多少。）

自我放弃（努力有什么用呢？反正我一点也不重要。）

总有一天，我们会选择一个亲近的对象，这个人可能是密友、情人或伙伴；我们希望这样就能让存在已久的需求得到满足。我们会故技重演，采用小时候做出的偏差行为。随着年龄增长，偏差行为会变得复杂，但结果却是不变的：我们的需求还是没有得到满足，而曾经感受到的不被爱的伤痛又开始浮现。这样的互动，往往会让双方都产生错误的观感——两个人都认为对方的行为造成了自己的不快。妻子可能会经常忘记丈夫不喜欢她的某一种香水，而继续使用它；丈夫可能会把袜子和内裤到处乱丢，因而造成妻子的不便。两个人都认为对方的行为是造成自己痛苦的原因，于是争吵不休。他们都不了解，其实对方的行为只是让自己的旧痛浮现的催化剂。

5.当旧痛浮现，我们又会像从前一样，想把伴侣拒于千里之外。我们会展开权力斗争，使自己和对方保持距离。权力斗争在这时具有多重功能：

我们企图控制对方的行为，因为我们认为那是造成我们痛苦的真正原因。

我们会采取跟对方相反的立场，让两人保持安全距离，这样一来，就不会感到痛苦。

双方都觉得自己是对的，因而觉得握有力量。

分散双方的注意力，让两人都不必面对痛苦、沮丧的真正原因。

6.在所有的权力斗争中，其实在内心里，双方都感受到同样的痛。但两人采取了对立的立场，于是正方似乎对什么事都没有感觉，而反方则是对每件事都反应过度。两个人都不会感受到真正事关重大的痛苦，或是痛苦之下隐藏着的爱。

7.权力斗争一开始总是伪装得很好，看起来就像是人际关系中遇到的一个状况似的。但在这表面下，隐藏着什么呢？（请看图四）

他们其实可以做出新的选择——只要他们能对自己的痛苦负责，不怪罪对方，表达自己的痛，让它浮上台面，他们就可以选择爱自己。痛苦一旦浮上了台面，两人就可以选择平静地去体验它，用爱来支持彼此，一起度过。要做到这样，最简单的方式就是和对方沟通。

8.能帮助你做出有效沟通的八个纲要问题如下：

①我想要什么？

②有没有什么误会要先澄清的？

③我所表达的情绪，有哪些是绝对真实的？

④我或我伴侣的情绪，是不是似曾相识？

⑤这种情绪是怎么来的？

⑥我该怎么回应这种情绪？

⑦情绪背后有哪些感觉？

⑧我能不能用爱来回应这种感觉？

状况（不好不坏）

甲晚归

问题（触发机关）

乙：甲总是晚归又不打电话，我很生气

甲：乙很不开心，我不知道该怎么办

真正的问题（旧痛复发）

乙，悲伤地：我觉得配不上你

甲，悲伤地：我有罪恶感，我不够好，配不上你

创伤（痛苦的原因）

甲/乙：从我有记忆以来，一直觉得自己没有价值

选择

甲/乙：我不爱自己了

图四

以下所列的是九项我最喜欢的处理痛苦情绪的方式，我曾用这些方式得到了平静，也解决了问题。

方式一：向感觉吸入空气

找出你身体哪些部位与你的情绪相对应。通常愤怒的感觉会在颈背、下巴和肩膀造成反应；悲伤的感觉在胸腔和喉咙，或有时在眼睛后方造成反应；恐惧的感觉反应，则往往在消化器官。但这只是一般性原则，对情绪有反应的身体部位会因人而异。

一旦你找到了感觉情绪的身体部位，就把你的呼吸导向那个部位。你的吸气必须深到足够充满你的身体。吸气要均匀、不间断，不是吸气或呼气之后就停下来。不断向感觉吸进空气，并接受自己的感觉。如果排斥自己的感觉，你只会让它的负面影响更加壮大，而对你的身心造成更大的伤害。如果你能平静地向感觉吸入空气，只要一分钟，你就会发现感觉已经开始改变了。如此集中精神，呼吸六分钟以后，你的感觉就会完全不一样了。有时不一定是六分钟，需要多久才能完成这个过程，你就呼吸多久。

方式二：如实如是地接受

将觉知即刻带到感觉里。在此过程中，你的感觉中会有意识出现。之所以有意识的出现，是因为我们往往倾向于排斥和否定那些我们不想面对的情况，正是对这些不想面对的情况的拒绝，会导致我们在情感上对这些情况的排斥。但切不可把接受与顺从混为一谈。顺从是以容忍的方式掩盖拒绝的真相。“它就是这样子的”是一种强有力的表示方式，能够让你集中精力关注你内在的不适感。你也可以试着接受你排斥的东西，这会让你与自己的愤怒情绪相连接，更好地探索愤怒之下的感受。

方式三：触摸疼痛

如果没有意识到自己的感觉，你可以直观地问问自己：如果别人面临和你一样的状况，他们会有什么感觉，在他们身体的哪个部位会有反应（情绪几乎总是在躯干上造成反应，但有时头部也会有反应）。将你的手放在那个部位，去注意任何身体上的感受，逐渐地你就会意识到更深层次的感觉。一直把手放在那个部位，直到你完成整个过程为止，或者直到你意识到在身体的其他部位有更强烈的感觉为止。

方式四：克里希那穆提的方法

想象你的身体是一个容器。让你的痛苦充满整个容器，想象你的身体可以一直扩张，直到把所有痛苦都装进去为止。然后，让你心中的爱，散发出温暖的治疗之光。在体验感觉或情绪的同时，看着你的心，用无私、无条件的爱去照耀你的痛苦。用开放的心去接受这样做的结果。

方式五：运用肢体表达

依照你的感觉来移动自己的身体。大部分负面的感觉或情绪都是收

缩性的，所以你可能会自然地想把身体缩成一团。让身体来表达你的感觉。当你觉得身体已经正确地表达出你的感觉时，你就维持住这个姿势，时间长短由你自己决定。然后，再想象你被快乐笼罩时，身体会做出怎样的动作。想象你另有一个快乐的身体在你的痛苦的、蜷缩起来的身体旁边绕着圈，然后慢慢靠近，最后和痛苦的身体合一。当两者融合的时候，会发生什么事呢？让你的身体来表达其结果。

方式六：笔者的方法

这个方法是我在二十岁出头的时候，无意间发现的。有一天我感到非常绝望，几乎到了无法承受的地步。我躺上床，闭上了眼睛，突然我发现自己可以“看到”痛苦呈现出来的形态——它是一团紫黑色的云。我全神贯注地望着它，发觉我的专注能让我到达云的中心。云的中心呈现不同的颜色——它是红色的。于是我专注地看着这片红色的区域，直到我所能“看到”的范围全部充满了红色的能量。现在我发现绝望的感觉已经消失了，取而代之的是由无助所导致的虚弱感。我的专注再一次带我到达这个感觉的中心，这次我看到的颜色是蓝色的。很快，我就被蓝色的能量包围住，而让我察觉到内心的不被爱的感觉。在半小时之内，我经历了至少二十种深刻的感受。

我不断地这样进行着，直到自己体验到极致的爱为止。那天之后，有好几个星期，我过得非常愉快。然后，我再一次感受到痛苦，不过这次我就知道该怎么处理了。

你也来试试看吧！“看一看”你的感觉是什么颜色，“听听”看你的感觉发出什么样的声音，让你的专心帮助你到达这个颜色或声音的中心，不管你要揭开多少层的帘幕，最后一定能得到平静。

方式七：听听感觉说什么

如果你仔细聆听心中的感受，就能听到它从一开始就想说的话。听听它想说什么，让它借由你的嘴来表达，当你知道它的存在以后，感觉就能演变为更高层级的体验。未知的事物总是令人害怕，所以问问自己你的感觉想说什么吧。如果你不知道，就想一想如果你知道的话，感觉会说些什么。想要了解的意向能启动你的直觉，而直觉则能引导你的想象力。所以你一开始虽然只是猜测，却能慢慢演变成精确的表达感觉的方式，而让你的感觉得到释放。

方式八：感谢的效用

过于情绪化很容易让沟通阻滞不前，但是只要一句简单的感谢的话，就能轻易地让沟通再次变得顺利。当然啦，当你深陷在痛苦的感觉之中时，你可能很难看到对方有什么值得你感谢的地方，但只要你有心，就一定能找到适当的话语，来向对方表达他/她对你多么重要。在黑暗中，爱就像一盏灯，能指引你们的方向，让你们重回对方的怀抱之中。

方式九：分享你压抑的感情

另一个察觉痛苦情绪的方式，是和伴侣分享你所压抑的感情。你一直在压抑的，也许是一份恐惧、一个秘密，或不想让别人知道的情绪。把你所压抑的感情拿出来分享，就像拔掉一个瓶塞，让关在瓶子里的感觉，能以健康的方式释放出来。当然你必须分清楚哪些感觉是可以分享的，哪些不可以，这样才不会火上浇油。就像处理其他情绪问题时一样，永远让心来引导你。

9.我想要向恰克·史匹桑诺致谢，他采用了《奇迹课程》一书的纲要作为他的著作《知见心理学》的基本架构。从他的著作中，我得到了许多有关沟通的重要知识，在以下的段落中，我会把这些知识用双星号（**）在句末标示出来。以下是我个人对“权力斗争”和“沟通”的观察心得：

不管自己和伴侣的行为让我有什么样的感觉，只要能为这些感觉负全责，我就创造了我们之间互相支持的可能性。如果我这样对伴侣说：“你昨晚很晚才回来，让我很不爽！”那就表示我不了解心中痛苦的由来。我认为是她造成我的不快，于是把我的快乐变成了她的责任。可笑的是，我认为让她当做错事的坏人，就能让我理直气壮，觉得自己握有力量。可是相对地，如果我把自己当作她所作所为的受害者，我又放弃了多少力量呢？坚持她是错的而我是对的，也许能让我得到虚浮的力量感，但我一定不会快乐。换个角度来看，如果我对她这样说：“你昨天晚归，让我察觉到了内心的痛苦。我觉得自己被遗弃了，没有人爱我。但这不是你的错，我只是发现在内心深处我是多么没有安全感。”如果我说这话的时候是诚心诚意的，而不是在做被动式的攻击，那么对方就不需要为了自卫而在我们之间筑起高高的城墙。事实上，我这样做可以让她摆脱晚归的罪恶感，而开始表达她的感觉。在沟通的时候，如果我一直坚持自己是对的，争吵就会一直继续下去。如果你发现自己和伴侣争论不休，无法解决，那么不妨问问自己，你是不是坚持自己在某件事上是对的。（**）当你发现了自己坚持的是什么以后，再问问自己，你比较希望自己在这件事上是对的，还是比较希望自己能够快乐。如果你坚持要当对的一方，争吵就永远没办法结束。

如果互相指责在权力斗争中占有很大分量，那我就绝不能一直坚持自己是对的。我往往会坚持伴侣是错的，从而掩饰自己的错。我会顽固地想当对的一方，有一个原因是恐惧——害怕承认自己错的话，会受到处罚，而且永远得不到原谅。另一个原因是我的愚蠢的自尊。还有一个原因，如果我承认自己是错的，就没办法控制局势的发展；但是这些理由都不能使我快乐，而只会让我把自己封闭起来，离伴侣远远的，让自己处在孤立、自卫的状态之中。

如果能在亲密关系中采取百分之百的负责态度，我就能轻易地找到较成熟的解决方式。沟通是不能用一人做一半的方式来进行的。如果我认为我做我这一半，伴侣也得做她那一半，两人才能沟通的话，那么我

就是对她有所期望，也就是再一次把我的快乐当作她的责任。第一章中我们已经谈过，期望会导致失望以及愤恨，这会让权力斗争更加恶化。在心中我清楚地知道，我已经有了百分之百的完整答案。如果我相信自己的答案，我的心就会告诉我该说些什么，该如何聆听。决心只有一种，那就是百分之百的决心。百分之五十的决心是不算数的。

有时候，沟通中最快捷的方式就是诚心道歉。如果你能承认曾经犯下的错误，就能省下一大半的力气，有时候甚至可以让冲突马上结束。承认自己有错，具有神奇的疗效。把自己摆在需要人原谅的处境里，对你来说可能是种全新的体验。但是有很多人把犯错和做坏事画上等号。你脑子里的完美主义也许会经常批评你把晚餐烧焦了，或把木材锯得太短。这些原本很小的错误，却被看作不可原谅的罪行。这是因为我们与生俱来的罪恶感让我们不肯原谅错误——不管是自己的还是伴侣的错误！如果你肯坦然承认错误，那么罪恶感就能转变为同情心，让你体验到真正的宽恕。

我常建议争吵中的夫妻，在其中一人说话的时候，另一人就想象自己正在看着一面镜子。伴侣对你说的话其实是你对自己说的话。我自己也使用过这个方法，因而知道了一些在了解自己之前必须知道的事实。如果伴侣说你自私，而你为自己辩驳，那就表示你内心深处一定也相信自己是个自私的人。自卫的辩驳只会让你的信念更坚定，同时也加深了你对这个信念的恐惧。相反地，接受伴侣的说法，则能让你心里的信念浮现出来，如此一来，你就有机会把它改变为比较健康而且充满爱的信念。你可能会因为自己的自私而觉得羞耻或有罪恶感，但如果你愿意把自己的想法摊在阳光下，你就不会被它所控制了。

如果伴侣所表达的痛苦感觉是我不能马上体会的，我可以问问自己，是不是曾经有过一样的感觉。（**）然后我会想起自己确实曾经有过这种感觉，于是当时的感受就会在心里重现，现在我要了解伴侣的感受，就容易多了。知道伴侣跟我有同样的感受，就更能让我把她看作镜中的自己。如此一来，我就会把伴侣当作曾经失去，而现在重新找回了的我自己的一部分。（**）

现在我们来看看正反两极的问题。电池如果只有正极或只有负极，是无法使用的。如果想法总是太倾向正面，你将会失去平衡——因为你很可能封杀了自己负面的那一面。大自然是注重平衡的，所以如果你吸引到的另一半是倾向负面的，这也很合理，因为这样才能达到平衡。伴侣所表达的负面感觉，其实是一部分的你，被你封杀了的那一部分，现在希望和你团聚。接受“负面的自己”，能让你感觉更完整，也更接近自己的心。如果你是“负方”，吸引了“正方”的伴侣，也会经历同样的过程。

“反方”是感觉丰富的一方，往往倾向于放纵自己的悲伤、恐惧或愤怒，且相信这些感觉都是千真万确的；“正方”则尽可能地避免感受情绪，在潜意识里，他们生怕感觉和情绪具有致命的危险性。但如果可以

合作，正反方就能够互补。感觉敏锐的反方，可以帮助正方以较轻松、平静的态度来面对自己的情绪，并用同情和了解的态度来安抚、鼓励正方。正方则能帮助反方，让他不致因为过分放纵情绪而陷于低潮。正方热情洋溢的乐观态度还能鼓励反方一步步走向真爱。

把伴侣当作自己内心的一部分，仔细聆听对方的想法，能够让你以不同的观点去看待问题，因而让你发现更多的可能性。如果把负面的观点与正面的观点结合，你就很有机会得到一个平衡的观点。

只要解除自己的武装，我就能了解，伴侣对我的攻击其实是求救信号。只有不快乐的、受了伤的人才会攻击别人。有时候，当伴侣对我使用言语攻击的时候，最好的响应方式就是感受并自行消化心中的不快，而不反击回去。同时，以同情、了解的态度来应对，用温柔的语调诉说真心的话，能收到惊人的效果——对方的攻击会转变为真诚的感觉分享。通常当我自行消化了自己的负面感觉后，冲突也就自然结束了，两人又会像度蜜月一样甜蜜。

我曾经听过许多案主抱怨说他们的伴侣什么事都不告诉他们。例如，一位妇女是这么批评她的丈夫的："每次我想要好好谈谈时，他总是逃离现场，再不然就是开始看报纸。"让我们假设在这个例子中，沉默寡言的一方是感到较多痛苦的一方，那么他的伴侣就必须使用"诱兔出洞"的把戏。如果想抓一只躲在洞里的兔子，你当然可以使用蛮力把它拖出来，但是这个方法可能会让受惊的小动物躲进洞的更深处。比较好的办法是，拿一片菜叶放在洞口引诱它，让兔子自己从洞里出来。

在上例中，面对埋头看报、沉默寡言的丈夫，有效的应对方式是让他知道，如果想要谈谈的话，她随时都有空，然后给他很多的个人空间。接下来她所要做的，就是完全不要期望他会开口说话。每当我这样告诉案主时，他们往往会这么回答："我已经试过了，我给他很多空间了，但是他还是什么也不说。"然后我会对他们强调我说的是"很多很多"的空间——空无一物的空间，没有期望，什么都没有。我想要告诉这些案主（并提醒我自己），争吵需要两个人参与，要解决争执却只要一个人就够了。即使你的伴侣缩在壳里不肯出来，即使对方还想一直吵下去，或是完全不了解有效沟通的原则，都不要紧。只要你有用爱来解决问题的决心，你就能想出实现目标的方法。

让我们面对现实，要在你认为是敌人的人面前坦白你的痛苦或需求是需要勇气的；而在大战爆发之前，你的伴侣往往就像是敌人。如果你把痛苦怪罪在伴侣头上，不肯承认它是你自己的责任，你将会：①在冲突愈演愈烈时，你很可能招致对方猛烈反击；②因为伤害伴侣而有罪恶感；③伤害到自己，因为你的伴侣事实上"就是你自己"。这样一来，你就会在旧伤上又添加新伤，而且也和伴侣越来越疏离。但是，如果你在争吵时能停下来想一想，感受一下驱使你争吵的痛苦并接受它，你将会改变自己，也改变你的亲密关系。"承认自己有错"能让这个过程变得容易一点，同时也是沟通中的转折点，这是非常重要的，因为罪恶感似乎

与所有潜意识的痛苦都有关联。如果我不愿意认错，就是否认自己的罪恶感，也就是否认痛苦，我会继续认为我的痛苦是伴侣的错，因而怪罪、排斥她。如果我能够认错，我就能原谅自己的错误，然后，伴侣通常也会原谅我。

你有没有注意过，在争吵时很难表达感谢？再想一想，好像两个人在一起的时间愈久，就愈少表达感谢。这并不是因为你的伴侣的所有优点都消失了——虽然看起来很像是这样。事实上，是你不再为了对方的优点而心存感激。在你愈来愈少或完全停止表达感激的同时，伴侣的优点也都“凭空消失”了，这难道是巧合吗？

也许是你心中不好的那一面压过了充满感激的本性，于是你在潜意识中便抑制了感谢的心。想找出真相只有一个方法，特别是在沟通发生阻碍时——告诉伴侣你有多感谢他/她。我知道这像是试着发动一辆很久没开的车，但你可以从一句简单的话开始，像是“我很感谢你努力地想了解我”或是“你对我很重要”等表达对方重要性的真心话，能化解阻碍，让沟通变得顺利。从你表达感谢，到对方开始分享感觉所需的时间，也许会短得让你惊讶。就算你觉得自己不能够表达感谢，只要有心，你就能想出该说的话。曾经有几次，我感到非常生气和受伤，实在不想主动求和，但是我心里有一个小小的声音告诉我，说一句感谢的话对我们两人都有好处，因为真心的付出，一定会有收获。重要的是，我的心意是诚挚的，而且感谢的话能化解我们之间的僵局。

跟伴侣分享感觉，要逐渐深入。造成这些感觉的以往经验，也要一并提出来分享，但是不要让不相关的故事扰乱了真正重要的感觉。不要忘了向对方保证你的感觉不是他/她的错，而完全是你自己的责任。如果你觉得和伴侣之间充满了平和的感觉，这就表示你的努力已收到了效果。

发生争吵时，我的目标是和对方沟通，直到我们两人发现彼此其实同病相怜，背负着同样的痛苦为止。然后，我就可以选择从痛苦中超脱。这是灵魂关系中两人心灵合一的开始。一旦我了解到伴侣和我有相同的感觉，我们就在同一条船上了。从这一刻开始，用爱和尊重来互相扶持就变得非常容易，两人之间的鸿沟——也就是所有冲突的根源——就可以慢慢缩小了。

一开始，我在用上述方法尝试沟通的时候，失败了无数次，一直无法得到理想的结果，所以对我来说，发现并改正错误，然后从头再来是很重要的。所有的人在尝试有效沟通的时候，都像小孩子一样，得从头学起，尽力而为，从错误中学习。一开始的尝试可能会错误百出，但即使是失败的尝试，也能多多少少得到正面的效果，让我们能保持希望和乐观，继续努力下去。有时候我们很诚心地完全照着纲要做了，却发现事情一点改变也没有。在这样的时刻，牢记一开始的意向是很有益处的。然后，我可以问问自己，我是不是把什么事都看得比完美地解决问题还来得重要。换句话说，比起解决问题然后享受和谐的亲密关系，是

不是有什么是我更想要的？是想要证明自己是对的？不想承受难忍的痛苦？想要报复？还是害怕与人亲近？如果我真的想知道，我的心就会让我明白自己执着的是什么，然后我就能做出选择，把爱摆在这些执着之上，并在沟通中，和我的伴侣更亲近。

第四章　内省

“我对镜中人说话，问他能不能改变自己的态度。”

——迈克尔·杰克逊的歌曲《镜中人》

在生命中，我们早晚有一天会了解到，与知名电视剧集《X档案》的台词相反的，真理“并不”在“外面”。没有人会满足我们的需求，没有人会让我们快乐，也没有人该为我们所受的伤负责。在外四处寻找之后，我们终于了解到，我们所有生活经验的因和果只可能存在于一个地方——我们的心中。在灵魂的演化过程中，经历幻灭之后，我们要经历的下一步就是我所谓的“内省”阶段。

在我写这篇文章的时候，我的女儿塔拉才五岁。她喜欢画人，而且画的主要是小女孩。她通常把小女孩画得比房子还大。塔拉似乎把自己看得很伟大，这一点从她的画可以看得出来，但随着她与外在环境的互动越来越密切，她可能很快就会失去这种“伟大感”。她会把房子越画越大，而把小女孩越画越小。这让我想起自己五岁时发生的一件事。那是天气很好的一天，我坐在人行道的边缘。忽然，我注意到外在的世界，觉得世界好巨大，而相对地，我自己则显得很渺小。我还记得当时被忧郁笼罩的感觉，几秒钟前还存在于心中的幸福平静感，一点一滴地消失了。

现在再回头看这件事，我相信当时的悲伤是因为“梦醒了”，我注意到外在的环境，心中却失去了一些东西。我也清楚地知道，是在这件事之后，我才慢慢注意到自己身边所发生的事——像家人的情绪变化，朋友在我的世界中占有的一定地位，以及感到世界在一天天扩展，等等。事实上，我跟外在世界的接触越来越频繁，而从前只是隐约感受到的渺小感，现在已经成了我对自己的真实看法。与外在世界的接触，让我不断追求越来越大的目标，这也许是为了找回小时候拥有，后来却失去的“全能感”。然而，没有一项成就或胜利能够满足我的渴望，而我最后不得不相信从前的“渺小感”是对的，我自己一点重要性都没有，只不过是宇宙中小小的一个点而已。

亲密关系让你必须再次面对那种渺小的感觉，并驱使你了解真正的自己。在“内省”阶段，这样的过程将会非常剧烈，因为虽然这是亲密关系中最难应付的一个阶段，它却能带给你无价的礼物——那就是灵魂。从小我的观念中解放出来的灵魂，将在这个阶段展翅高飞，展现出它真正的力量。现在你也许在想象，这么重要的东西应该是藏不住的，因为灵魂的光芒会以令人振奋的、戏剧化的方式划破黑暗，就算是最美丽的日出，跟这样的光芒一比，也就像是手电筒的光一样暗淡了。事实上，一般人在这个阶段的体验，是恰恰相反的。这也是我相信这是亲密关系

中最困难的阶段的原因。

内省阶段所包含的陷阱，比其他阶段都多。这听起来可能不怎么令人振奋，尤其是当你想到之前的“月晕现象”和“幻灭”阶段已经有很多要努力的了。我想向读者（以及我自己）保证，内省阶段并不是亲密关系的终点，除非你希望它是。有时候亲密关系必须结束，因为它已变成一种虐待，或因为两人处在瓶颈状态已经太久了。也可能因为两个人已经达成共识，是该向前迈进的时候了，只不过，是各走各的。我并不认为亲密关系应该持续一辈子。但是如果在你的内心里，希望现在的亲密关系或生活现状能够持续下去，那么，也许本章的内容能够给你一些灵感。

好的，不好的，丑陋的……和神圣的

“既然要爱，就要爱他的全部。”

——克里斯多福·孟

让我们来复习一下亲密关系的历程：以下这个简单的图表（图五），描述了一个人在与伴侣变得愈来愈亲近时所经历的阶段。

一个人有可能度过了亲密关系的前三个阶段，却仍不明白在灵魂的层次上发生了什么事——我亲身的经验就是这样。如果你不愿意对自己的人生负责，继续忍受不愉快的经验而享受愉快的时光，日子一样可以过。就算你在前几个阶段都已充分利用机会，也不保证你能够顺利地度过下一个阶段，不过你的成功概率确实可能增加。当你在幻灭阶段将自己磨炼成为沟通专家并能平静面对痛苦之后，你会变得更成熟、更自觉。在你进入内省阶段时，这个因素会对你非常有帮助。但内省阶段有其独特的元素，是在其他阶段所没有的，因为亲密关系的精神生命是从这里开始的。

好的

月晕现象　感情　浪漫

对爱的需求所导致的兴奋

灵魂的层次：得到一份礼物或经验　遇到“老朋友”

不好的

幻灭　权力斗争

控制　操纵　旧痛浮现

灵魂的层次：沟通　原谅　决心对自己负责

丑陋的

内省　魅影　牺牲的模式

倦怠　抑郁　怀念从前的绚丽浪漫

排斥伴侣或被排斥　死亡的诱惑

灵魂的层次：明白自己的方向　发现小我的诡计　产生决心

以灵魂为中心的亲密关系

启示　第一个守关的保护神　分辨

情绪、心灵和人格开始整合

充满爱的亲密关系　目标　终生努力　见解

图五

我从前的观念是，有好人和坏人的存在，对错都是绝对的，而婚姻则是一人贡献一半。虽然要改掉这些观念很难，但我还是慢慢开始相信，除非我能对亲密关系中的所有事情百分之百负责，否则我永远不可能快乐。而且，如果我不愿意面对自己心里的所有事，我就没办法达到完全负责的目标。

内省是检视自己内在所有想法和感觉的过程，其终极目标是让你能和自己内在的事物和平相处，并且用爱来面对它们。在这个过程中，你也会发现，在追求快乐的时候，是哪些事让你产生了好人与坏人、对与

错以及一人一半的想法。在内省的时候，如果你没有决心，你心中负面的部分就会投射到你外在的亲密关系中。你的伴侣会自然而然地接收你心中丑恶的事物。然后你就只剩下这几个选择：逃避这些丑恶的事物、试着毁灭它们，或把它们从你生命中排除掉（你知道这样会把谁也一并排除吧！）。有一件事是很确定的，如果无法承认这些丑恶的事物是你的一部分，你就没办法去爱它们，因为你无法爱跟你无关的事物。

诚心检视反映在伴侣身上的你的内心世界，可以让你真正地、心平气和地了解你自己。即使你所发现的事物，一开始可能显得丑陋不堪，它却也让你得到了一个机会去了解，在你心中，没有什么事是你不能去爱的。爱能让从前你觉得丑陋的事物也转变成爱。对自己百分之百地负责，不但能让你的亲密关系起死回生，还能让一部分的你——你认为早已死去或从未存在过的那部分——也活过来。

让我们再回头看看“亲密关系是一人贡献一半”这个古老神话。亲密关系是不能一人一半的，因为这表示你只需付出百分之五十的努力，也就是说你只有一半的时间在为亲密关系努力及付出。这样是不够的。如果你相信对亲密关系你只需负一半的责任，那么即使你能付出百分之百，实际付出的却也只有百分之五十。既然你所看到的一切都是你内心世界的投射，你将会发现伴侣也只付出百分之五十，这样一来，你们两人都会坚持自己已经做了自己该做的那一份，却指责对方不肯尽全力。

在内省阶段，你将有机会去了解到你和伴侣之间有着密不可分的关联。你会发现，你对待伴侣的方式事实上就是你对待自己的方式。你接下来的首要任务，就是接受并整合自己不好的那一面，停止争执并提供支持，在伴侣有无力感时诚心地鼓励他/她，并且在相处时保持明辨是非的态度。不要让自己变成迫害者，不要好坏不分；要给予伴侣力量但不是同情，和伴侣分担人类共有的空虚感。内省的阶段让我们了解的信息是：你对伴侣付出什么，就是对自己付出什么。这个信息的一字一句，都像是用星星的碎片写出的一样鲜明。

一旦进入了这个阶段，你就会遇上最使人衰弱的偏差行为，那就是自我放逐。

自我放逐

“没有人会注意，也没有人会关心。真悲哀，没错，事情就是这样。”

——《小熊维尼》中驴子屹耳在大家都忘了他的生日时说的话

基本上，我们在亲密关系中有两条路可走：第一条是无止境地追逐需求，如果有必要就操纵他人，能拿什么就尽量拿，并在其他方法都失败时选择妥协；第二条路是借由以下的方法来了解真正的自己：放弃期望，用沟通来达成让双方都满意的结果，以及永远把自己与伴侣的快乐

一并当作优先的选择。大部分的人都时常在这两种方法之间游走。但如果我们顺着第一条路——也就是注重个人需求的路——不断走下去的话，我们就会对伴侣有所要求，会与伴侣争吵，或试着控制对方等，但需求还是不会得到满足，而我们的气馁、沮丧感也就与日俱增。最后这一定会造成“自我放逐”的行为。

如果你在小时候曾经遇到十分深重的沮丧感，让你认为不管怎么努力，你都无法让周遭的人来满足你的需求，那么你可能会干脆选择放弃。从那一刻起，你就会认为，你所有的努力最后都是白费，你会想：努力试着引起别人注意，试着赢得别人的赞许，试着让别人邀请你成为他们的一分子，试着赢得别人的爱……这一切有什么用吗？干脆放弃并且希望别人都不会来打扰你好了。自我放逐的程度，会因不同类型的人而不同。

既然你没有得什么心理、精神或生理上的重大疾病，这就表示你早已发展出应付心碎的方法。在情感上疏远没有满足你需求的人，让你得以免于心碎。在否认、遗忘创伤之后，你又站了起来，并且适应了新的世界。在这个新世界里，希望需求能够得到满足，只要你能够找到对的人就可以了——也许是借由卓越的成就、不断的努力，或纯粹只是走运。在青少年时期，你寻求自我肯定及重要性的对象可能是伙伴团体。成年之后，你寻求满足的方式可能转为和可以共度一生的伴侣建立亲密关系、寻求精神导师、努力工作、信仰宗教、社交生活、创业或干脆当一个寻求灵性提升的流浪者。

不管用哪一种方式，有一天你很有可能又会有想放弃这个“爱的来源”的念头。当强烈的无力感压得人喘不过气时，几乎所有的人都会把放弃当作一个聪明的甚至是救人一命的抉择。最能让人有这种念头的，正是亲密关系，因为亲密关系能让人回想起最深刻的生活体验。你和伴侣越亲近，就越可能想起小时候的无力感——这种感觉的形成，是因为你相信自己不够重要，所以妈妈、爸爸或其他家人才不爱你。

绝大多数的亲密关系都会让人多多少少有失败的感觉，因而觉得非常气馁。爱和接受所带来的温情，也许十分缺乏；两人之间的交谈也许缺乏生气、没有益处，就算是能诚心沟通的人也一样。也许空气中弥漫着困惑，也许方向感已经迷失或混淆了。在这种时刻，你心里也许会浮出一个声音，对你说着连你自己都不敢相信自己会有的念头：“也许一切都结束了。”

当我和妻子遇到看似无法穿越的墙壁时，有好几次我也曾经听到这种令人沮丧的声音。虽然只要假以时日，我们就能突破这道墙，而到达更美好的境界，但下一次我们再遇到墙壁时，这个声音会变得更有说服力，而沮丧与无力感也变得更加真实。这是因为在解决了一个阶段的沮丧与无力感之后，我们就已经为即将到来的更深沉、更具破坏力的下一个阶段做好了准备。

在亲密关系中，因为失败和无力感而想要放弃的这种经验，是一个清楚的指标，表示内省的过程已经开始了。这是大揭秘的时刻，偶像和理想将会瓦解，疑惑会增加，幻想则会消散。如果你是把伴侣当作提供你个人满足的工具，那么你现在就很可能会下一个结论，认为你要不就是选错了人，要不就是爱的火花已经熄灭了——总而言之，是该离开的时候了。

但如果你把亲密关系当作学习无条件的爱的途径，那么你的决心就能让你渡过“不可能的难关”，而体验到更美好的快乐和亲密。在这个阶段，有一些关卡确实像是不可能完成的任务。潜意识中的陷阱好像数也数不清，而你的努力好像都是白费。要想突破这些看似固若金汤的障碍，我们必须学会“穿墙而过”的艺术。

穿墙而过

“石墙并不构成监狱，铁栅也不构成牢笼。”

——理查德·劳雷斯

当我的婚姻第一次走到这个阶段时，我不禁开始严重怀疑亲密关系是不是都注定了要失败。即使我和妻子在爱、亲密、信任和尊敬等方面都大有进步，我们的亲密关系还是有陷于停滞状态的倾向。日常的例行事务、潜意识的习惯，再加上逃避冲突的倾向，经常企图在我们之间制造嫌隙。同时我也认识一些并不逃避反而选择冲突的夫妻，他们觉得权力斗争比死气沉沉还来得好些。最后我发现我和伴侣之间这道坚固如山的障碍已经把我逼得无路可退了。于是，我不得不开始思考，是不是亲密关系都不能长久，还是我选错了人，再不然就是有什么事是我必须学习的——而且要快！

用我父母的亲密关系来做借鉴是没有用处的。小时候我家里很穷，父母有八个孩子要养，还曾经因为第二次世界大战而分隔两地，再加上来自社会及宗教的压力，以及酗酒的问题，考虑到所有的因素，他们还能维持住婚姻，真的已经很不简单了。他们都尽了自己最大的努力，但我很怀疑他们到底有没有穿越两人之间的墙壁。我清楚地记得，有一段时间，他们几乎不和对方说话，还分房睡。

几年前，我曾在报纸上读到一篇文章，说北美洲的婚姻中最大的秘密就是有许多夫妻是分房睡的。我从这篇文章中得到了一点邪恶的快感，庆幸虽然我和妻子之间有些问题，但还没有到分房睡的程度。不过我的小小快感并没有维持很久，因为我了解到如果我不能克服这种停滞状态以及想要放弃的念头，光靠我的骄傲是无法挽救我们的亲密关系的。我必须回答几个重要的问题。为什么在亲密关系中想要越来越亲近是那么困难呢？为什么我老是遇到障碍，而且觉得自己很失败呢？我该怎么突破这道墙壁呢？

你可能也有同样的经验，也许是在亲密关系上，或工作、创造力、灵性和对自己的感觉等方面。以下是“被墙困住的生活”所具有的一些症状：

难以捉摸的倦怠感。

无聊。

精神、心理或生理上的疲倦。

生病。

困惑或失去重心。

对大部分事物都失去兴趣，特别是对伴侣。

有放纵自己从事不需动脑的娱乐或追求感官享受的倾向，甚至成瘾。

上瘾的行为变本加厉。

过度的幻想或做白日梦。

性生活死气沉沉（包括性功能障碍）。

令人沮丧的无价值感。

排斥伴侣或觉得被伴侣排斥。

外遇或三角关系。

想逃离、放弃，甚至想死。

沮丧，对生活失去热情，或觉得自己或亲密关系已经燃烧殆尽。

忙碌——你很忙或伴侣很忙，这样能让你们很自然地避免花时间在一起。

自我放逐，觉得不管你怎么做都不能改变什么。

其中一方诉请离婚。

其中一方想杀死对方。

在内省阶段中遇到无形的墙时，生活可能会变得十分艰难。这是毋庸置疑的，但人类似乎有让困境更加恶化的倾向，因为我们会用最不健康的方式来面对逆境。人们会这样做，有一个主要原因是，当一个人被墙壁挡住去路时，他/她总会认为亲密关系出现了无法补救的问题。通

常就是在这种时刻，案主会对我说，一开始决定和对方结婚就是个错误。以下是他们所提出的一些解释：

我没有真的爱过他，就连我们刚认识时也没有。

我跟她结婚只是因为厌烦了约会。

他事实上没有我想象中那么热情。

我们结婚的理由，没有一个是对的。

她刚好出现在我失恋、心情低落的时候。事实上我仍然爱着安妮。

我以为他跟我结了婚、安定下来之后会改变。

我是中了她的计才会娶她。

我们结婚的时候，两个人都太年轻了。

是双方父母逼我们结婚的。

除了她就没有别的人愿意跟我在一起了，所以我只好娶她。

我结婚只是为了逃离我的家人，不管嫁给谁都好。

上面这些理由虽然说辞不同，但所传达的信息却是相同的，那就是：这是个错误，我们一开始就不应该结婚。当然不是每个人都会对当初与另一半交往的原因放马后炮。有些人并不后悔结婚，而只是对目前的亲密关系不满，他们的抱怨往往是这样的：

我已经不爱他了。

我们之间已经没有火花了。

我觉得好像跟我妈住在一起一样！

我们没有什么共同的活动了。他整天看报，我则是看电视。

我觉得我好像嫁给了爸爸。

我们的亲密关系让我有幽闭恐惧感——我觉得不能呼吸！

我们已经不知道该怎么跟对方说话了。

我厌烦了老是当牺牲奉献的一方！

她已经不是我娶的那个女人了。

喂，性爱怎么不见了？

爱火已经熄灭了，我想是该离开的时候了。

到底发生了什么事？我们哪里做错了？

以上这些叙述，让人不难感觉到，在亲密关系遇到墙壁时所造成的深切的失望、挫折和倦怠感。不管两个人在社交场合，如派对、工作场所或聚会时表现得多有活力，只有在两个人私下相处的时候，才能真正看出两人的亲密关系到底处在怎样的停滞状态。停滞、死气沉沉、缺乏兴趣或燃烧殆尽的感觉是亲密关系遇到墙壁时最早出现的信号，这时候我们必须开始内省——或“寻找灵魂”——才能让亲密关系继续成长。

如果你现在就身处这种情形，或是将来遇到的时候，你必须非常谨慎地选择响应的方式。也许这说法很难让人相信，其实亲密关系出现停滞状态，意味着你的生活即将发生很大的变化，变得更好。我在亲密关系、工作、友谊，以及自我成长等方面，都度过了许多被墙所困的日子——所以我对这道障碍的一砖一瓦都非常熟悉。我发现，要在墙的阴影下过多久，总是由一个选择来决定。

说实话，我一直觉得自己是有选择权的：我可以留下来继续受苦，或者溜之大吉——跑！快跑啊！最后我才了解，我其实不必一再逃离亲密关系、辞职或逃离让我觉得受到阻碍的事物。有一条路可以“穿越”障碍，它是一个选择，是在我身处两难处境之外的另一条路。要充分了解这个选择，让我们先来看看这道“墙壁”到底是什么。我给这道墙起了个名字，叫作“受害者监牢”。

受害者监牢

“来吧，让我们前往监牢。虽然只有我们两个人，我们还是可以像笼中鸟一样歌唱。”

——莎士比亚，《李尔王》

个人感觉，“受害者”这个词让我很不舒服，因为它让我联想到虚弱、无助和恐惧，而我并不愿意承认自己心里有这些感觉。然而这是我能想到的词当中，最适合解释为什么在旁观者看起来很容易解决的问题，却能让当局者身陷其中而走不出来。当遇到一个问题的时候，你只能用三种身份来看待它。史蒂芬·卡普曼设计了一个简单的模型，叫作“戏剧三角形”（the Drama Triangle）。我采用了这个模型的基本概念，并对它做了小小的修改来配合本书的内容。（见图六）

遇到问题的时候，你首先会采取的位置是“受害者”，即使只是短短的几秒钟。受害者也必须与庞大的力量对抗，但是除非有外如果这个问题不存在，我会有怎样的感觉？

——想象——宽恕——允许　　——惊奇——玩要
——分辨——了解——信任　　——接受——行动步骤

1——拯救者

帮助者，实行者，修复者，慷慨的救济者，牺牲奉献者，计划者，寻求解决者，分析者，指导者，道歉者，维持和平者，宽恕者，取悦他人者，慈善的在高位者，能干者，“有知识的”驱策者

2——迫害者

不耐烦的训练官，恶霸，嘲讽者，理直气壮的完美主义者，多疑的在高位者，愤怒的，喜欢批评的，虐待的，严苛的，责怪者



3——受害者

代罪羔羊，叛逆者，依附他人的，丧失行动力的，可怜的，绝望的，沮丧的，受虐的，倦怠的，怀疑自己的，受伤的，依赖的，忧郁的，放纵的，受到不公平对待，自艾自怜，停滞不前的抱怨者

——有创造力的　　——感受重要的感觉
——选择你真正想要的　　——去爱痛苦
——说出不争的事实　　——悠哉

图六

力“奇迹般地”出现来帮助受害者，否则单凭自己的力量，受害者几乎没有成功的可能。受害者经常觉得被问题压得喘不过气来，甚至到完全瘫痪的地步。还有其他指标可以让你知道你已经成了受害者：恐惧、自悲自怜、有抱怨的倾向，或觉得自己被当成代罪羔羊——为了你不曾犯下的错而受罚。受害者的其他特征，在图表上有详尽的描述。当一个受害者，实在是一点也不好玩。处在受害者的位置，不管时间长短，都会让你害怕再次受到不平等待遇、被处罚以及其他形式的牺牲。毕竟，一个受害者除了被牺牲以外，还能对自己的生命有什么期望呢？

于是，人类处理问题的机制会驱使你采取一个比较好的位置来处理

你的问题。这时候，“迫害者”的角色就登场了。心存责怪、自认优越、追求完美的迫害者会愤怒地设法逃离痛苦，于是他会把问题怪罪到别人的头上。只要你可以找到人来怪罪，就可以不被惩罚——至少可以暂时躲一下。这在运动竞赛中经常发生。输的那一队（受害者）通常会非常懊恼（迫害者）。你会看到他们责怪裁判不公，攻击对方球队中他们认为“作弊”的球员，或是批评自己的队友所犯的错误。但是最后，每个队员都必须把计分板上的败绩扛在自己的肩膀上，一路走回更衣室。进到更衣室后，受害者会扪心自问，并且责怪自己“表现不够好”，不能让球队得到胜利。

但是你为什么要迫害自己呢？纯粹是因为你已经没有人可以怪了，而迫害自己可以让你不必感受当受害者的悲惨。你是否曾经在犯错的时候抽自己嘴巴或打自己的头呢？你会不会因为一个小疏忽而骂自己笨，或对自己骂个不停？这就是你心中的迫害者在压抑你心中的受害者，同时也驱策你进步。坚持完美主义的迫害者认为，受害者的不完美是所有悲惨之事的肇因。愤怒则让你得以否认所有痛苦感觉的存在，而强迫心中的受害者站起来继续努力追求进步。迫害者用理直气壮的态度来鼓舞自己，让自己跟软弱的受害者保持距离。

但是即使这样，你仍然过得很惨。虽然有些人并不介意一直活在愤怒和严苛的完美主义之中，但大部分的人还是希望过得快乐一点。这也就是“拯救者”现身的时候了。现在想象一下，如果你觉得肩膀酸痛，你会做的第一件事是什么？你可能会用手找到酸痛的位置，并且按摩那里。如果酸痛真的很严重，也许你会找别人来帮你按摩。你也可能会寻求脊椎按摩师、物理治疗师或医生的帮助。你并不知道造成酸痛的原因，但你会试着改善酸痛的情形。而当你在寻求解决方法时，你可能会偶尔抱怨一下（受害者），甚至对造成酸痛的可能原因——像是枕头或床垫太软——生气（迫害者）。但是你现在最关心的事是把酸痛治好（拯救者），因为你只想让痛苦消失——即使你永远不会知道造成痛苦的原因。

我们心中的拯救者所做的事，就是努力地让我们处在没有痛苦也没有问题的理想境界。拯救者最正面的态度，是除了同情受害者之外，也同情迫害者，并提供有益的忠告。身为一个高高在上的慈善者，拯救者会牺牲奉献，“随传随到”，好像他自己都没有需要处理的问题。拯救者会用分析、周密的计划、容忍和卓越的道德感，来帮助受害者站起来并继续向前走似的。拯救者乐观地相信，受害者有一天一定能恢复独立，不再需要别人的帮助！拯救者总是努力地设法平息迫害者的愤怒与不满。许多人都不明白，其实拯救者的态度才是让受害者保持软弱无助，且让迫害者得以放纵脾气的原因。有受害者和迫害者的存在，拯救者的存在才有其必要。

当生活中出现问题时，你可能会在“受害者监牢”里不断转换角色，在选定自己的角色之后，再借助周遭的人来填补另外两个空缺。有时候你会改变角色，而使得另一个或另两个人也跟着玩起大风吹游戏。不论

何种方式，你都会体验到自己心中同时存在监牢中的三个角色，或看到这几个角色投射在外在的世界。举个例子来说，有一天早上我醒来时觉得肩膀很酸（问题）。我爬下床，喃喃自语地抱怨（受害者）。在我走往浴室的途中，我开始对自己的身体生气（迫害者），并且开始猛力按摩肩膀（迫害者/拯救者）。洗澡的时候，我用热水冲肩膀冲了很久（拯救者）。洗好之后，我坐在床上向妻子抱怨（受害者），然后妻子开始替我按摩肩膀（现在她成了我的拯救者），并且对我说一定是床太软的关系（迫害者），应该换一个新的（拯救者）。接着我打了电话给几个专业的“拯救者”——按摩师和脊椎按摩师，并花了一个月的时间接受他们的治疗。就这样，我让自己一直待在“受害者”的位置。但是，至少我是一个有诚意的受害者吧！我注意自己的身体，而且用我认为合适的方式来照顾它，包括吃止痛药、用肌肉松弛剂（拯救者）以及寻求更多的专业治疗。一位草药医师小小地批评我（拯救者/迫害者）运动过度，而且糙米吃得不够。

然后，有一天我去找一位物理治疗师。很巧，这位治疗师有不寻常的直觉，你猜她对我说了什么？她说我的问题并不在肩膀，而是胆囊的问题，是胆囊透过某些组织与肌肉间的奇怪关联而影响到我的肩膀。于是接下来的两个月，我都让这位物理治疗师来治疗我的胆囊。在经过长期治疗之后，她对我说，她能做的都已经做了，但是就她看来，问题的原因是在心理层面。她建议我去找心理咨询人员谈谈。“等一等，”我心想，“我自己就是心理咨询人员啊！”在肩膀酸痛了四个月，看遍各种医生之后，我又回到了原点。这期间我所想的只是怎样让身体恢复正常，却忽略了身体的信息——身体要告诉我一些重要的事，疼痛只不过是引起我注意的方法而已！

在亲密关系的内省阶段，你有机会了解到问题其实只是个指标，它指出远比受苦的人本身还要重大的事物。你得到了离开“受害者监牢”，并且了解真正自己的机会。问题是，当到达内省的阶段时，你往往已经由于不断的角色转换而无法集中注意力，而且身心俱疲。到这个时候，你已经完全把内心的监牢投射到亲密关系上了。换句话说，你现在把亲密关系看作监牢。

在这个时候，你的拯救者往往已经非常疲惫了，只要看看你自己或伴侣就可以知道——你们其中一人已经又累又失望，再也没办法为了“让亲密关系成功”而付出了。当你们对望的时候，其中一人可能会立刻变成迫害者，因为只要一看到对方就觉得讨厌。另外一人则很可能用沉默或明说的方式，来抱怨（受害者）对方缺乏关怀、热情、沟通，或不关心两人的感情现状。还有些时候，其中一人怎样也不肯承认有问题存在（拯救者），而让另一人觉得自己好像被施恩惠、不被倾听、被忽视或被遗弃（受害者）。这却也是你们向对方寻求慰藉（拯救者）的时刻。

会发生这样的结果，其实早在“月晕现象”的阶段就有迹可循了，只不过当时被浪漫冲昏头的你，一定会否认或忽视这些警告。而到了“幻灭”的阶段，扮演受害者、迫害者或拯救者的倾向会变得更明显，但你的

响应方式往往倾向于用操纵的力量来改变对方，而不是为自己的“受害者监牢”模式负责。如果是这样，那么等到“内省”的阶段，一切似乎都显得太迟了。你可能早已深陷在无益的互动模式里，在你的受害者监牢里建起保护自己的壕沟（或自我麻痹），而安于这种舒适状态，很快你就会相信，除了分手，没有更好的解决方法了。事实上，你是有另一条路可以选的。

我曾经体验过脱离监牢之后的墙外的生活。我并不是以懂得公式的拯救者的身份来说这句话的。亲密关系是没有公式的，因为每个人都是独特的，没有哪一种方法可以适用于所有人。不过，虽然每个人都是独特的个体，但还是有一些原则是共通的。这些原则如下：

1.要解决问题，必须先跳脱问题的框架。

2.所有的问题，其实都是经过伪装的礼物和宝贵经验。

3.你所看到的每件事，都是你内心世界的投射。

4.每个人都有能力为自己生活中遇到的事百分之百负责。

5.自由并非来自答案，而是来自问题。

6.没有什么问题是大到爱无法解决的。

如果逐条检视这些原则，你可能会像我一样，发现自己在遇到问题时经常犯的大错误：

1.要解决问题，必须先跳脱问题的框架。

卡尔·荣格常说，问题不能被解决，但人可以成长从而跳脱问题。爱因斯坦在物理学上也有类似的观点——要解决问题，必须先跳脱问题的框架。扮演拯救者的时候，你以为自己可以想出办法来解决所有的问题，但事实上，拯救者本身也是问题的一部分。因为这样，所以你会相信世界上真的有受害者，他们如果得不到帮助（包括经常聆听我们祈祷的“神”），就没办法突破自身所受的限制。这等于否认了一个非常重要的可能性——每个人的心中都拥有他们所需要的所有事物。其次，拯救者只不过是受害者所创造出来的人物。创造拯救者的目的，是为了逃避痛苦、感觉自己很重要，以及得到“正面”的感觉。拯救者的存在，恰好能与迫害者及受害者的负面特性产生互补的作用。所以，拯救者是为了应付问题才产生的，因此他永远只是问题的一部分。他会四处寻求答案，但他能仰赖的只有旧的“知识”，所以他依赖的是过去，而不是当下的决断。

让我们来看一个实例。有一次，我不小心用一把锋利的刀割到自己的大拇指。我一时之间不知道该怎么办，只能依赖小时候得到的知识，于是我把拇指放进嘴里吮吸。然后我又想起来，冲冷水也有帮助，所以

我就把拇指放在水龙头下用冷水冲。这两种方法，对我当时的伤口都只有坏处，没有好处。最好的办法应该是在伤口靠近心脏的那一边施加压力，但是我心中的拯救者并没有这样的常识。他只能依赖旧有的信息来试着解决问题。突然我心中有一个声音对我说，最好找个救兵。于是我打电话给一个受过红十字训练的邻居。在我昏倒之前（我割到了神经）她及时赶到，用正确的方法帮我处理了伤口。除了问自己之外，我必须另外打开一个知识来源，才能学会正确的处理方式。面对所有无法解决的问题时都一样。问题不能够解决，是因为我们在非常有限的知识来源中寻找答案，却不懂得运用我们的想象力和直觉来突破问题的框架。只依赖旧有的知识，人们永远没办法成长——唯有吸收新知识才能成长。

2.所有的问题，其实都是经过伪装的礼物和宝贵经验。

你也许已经注意到了，每次妥善地解决问题之后，你都能学到一些重要的东西，生活也变得更丰富了。也许你变得更自信、更聪明，学会相信生命，或是发现了自己的一项天赋。如果你没有得到（或不懂得珍惜）一份礼物或宝贵的经验，往往是因为这个问题让你失去的事物，是你不肯放弃的（这种现象最常见于失去了至亲的人身上）。

在解决问题、得到礼物或经验之后，我了解到，生活中出现危机的原因，其实是因为灵魂要发放礼物或经验。每当灵魂向它的目标迈进一步，危机就会发生。至于灵魂的这一步所造成的痛苦会有多深，完全视我愿不愿意降服而定。如果问题会让我失去些什么，而我却不愿意放弃，那么我就会与问题对抗；而与问题对抗，就会耽搁我得到灵魂赠礼的时间。如果事情这样发展，那么我就只得受苦了。

曾经有几次，在遇到问题的时候，我会问自己的灵魂，是不是有什么礼物或经验要给我。我很快就得到了答案，并决定接受这份礼物。做了这样的决定，就能大幅缩减解决问题、得到礼物所需的时间。我相信其中的原因是，遇到问题时，我总是习惯于用忧虑、紧张、恐惧、慌张或是完全的恐怖来面对。恐惧的反应带来的则是挣扎、疑惑、拖延，以及抗拒问题。这样一来，我就会耽搁许多时间才能解决问题。然而，如果心中能将精神集中在即将得到的礼物上，就能产生希望和信任，它们会安抚我的恐惧，让我用有效的方式来处理问题，而不受迫害者或拯救者的影响。

3.你所看到的每件事，都是你内心世界的投射。

如果你觉得伴侣在迫害你，不管是用攻击、批评、责怪、嘲讽或其他的方式，那么请仔细地聆听伴侣对你说的话：有什么是你心里的批评家没有说过的吗？如果伴侣是拯救者，那么他/她给你的忠告，有什么不是这么多年以来你没有告诉过自己而又拒绝了的吗？而如果伴侣扮演的是受害者的角色，那么你难道不觉得对方和你自己——即使是很久以前的、早已被遗忘的小时候的你——很像吗？是不是你无法接受的那一部分自己，在很久以前被你埋葬，现在却反映在伴侣的身上呢？

在所有挑战中，“受害者监牢”的三个层面都会存在。人们会扮演你在戏剧三角形中的角色，这反映出由你的心智所创造的陷阱。有时候你会扮演迫害者，用理直气壮的愤怒来攻击伴侣。有时候你会分饰拯救者和迫害者两角，试着用“野蛮的爱”把你的受害者伴侣从困境中解救出来。或者你也可能扮演拯救者，尽一切力量去鼓舞你的受害者伴侣。有时候你会变成受害者，向你的拯救者伴侣求救，但伴侣突然失去了耐心，转换成迫害者的角色。还有些时候，你扮演的受害者会一面求救，一面却又拒绝接受帮助。

如果检视一下受害者、拯救者和迫害者表达自己的方式，你就会发现，三者之间可能发生的互动情形，有数不尽的排列组合。但如果你能了解，监牢中的这三个角色都是你内心所创造出来的，那么你就能不再扮演受害者。这样你就能明白，你自己就是问题的原因——是你的灵魂往前迈进了一步，所以让现状起了大变动。然后你就可以选择，是要和灵魂合作，还是要继续玩受害者/迫害者/拯救者的游戏，而让问题继续存在。

4.每个人都有能力为自己生活中遇到的事百分之百负责。

只有当你愿意为发生在自己身上的事完全负责的时候，你才能得到选择的力量。我并不是以一个无时无刻都百分之百负责的人的身份在说这句话。不同的时刻，选择也会不同。然而，一旦我确定了意向，决定要完全为自己生活中的事负责，我就能得到平静和清明的心智，做出对每个人都好的选择。对问题百分之百地负责能让你得到力量，跳脱三角监牢，跨入自由的天地。我把责任的态度划分成以下几个阶段：

①这个烂摊子是别人的责任，所以应该来收拾残局的是他们。

②这个烂摊子是别人的责任，所以他们是坏人，我只是个无辜的受害者。

③这个烂摊子是别人的责任，现在，虽然受害的是我，我却必须收拾残局。

④这个烂摊子是我造成的，可是我实在没办法控制自己。

⑤这个烂摊子是我造成的，可是我可以超脱这种情形。

⑥这真是个烂摊子。我该怎么处理呢？

⑦烂摊子在生活中经常会发生（耸耸肩）。你要学会怎么处理。

⑧这个烂摊子不是任何人的错。我有能力处理它，并在过程中让自己成长。

⑨这个烂摊子是我引来的。现在我可以做出对自己较好的选择。

⑩我创造了这个烂摊子。

这个烂摊子是我的一部分。

我得到平静了，真的！

在我们因了解而成长后，“责任”这个词的含义也从罪恶和羞耻变成回应和自由。

5.自由并非来自答案，而是来自问题。

《从已知中解脱》是一本记录了克里希那穆提讲道内容的好书。书中指出，我们已知的事物并不能让我们得到平静，或让我们了解自己是谁。只有在我们把误认为是“知识”的答案都抛开时，我们才能得到无限伸展的自由。

从小我就觉得上学很无聊，除了高中时的一堂历史课之外。我们的老师韦纳先生要求我们质疑有关时事、政治、历史，以及学校的、一直被我们视为事实的所有事物。他坚持的理念是，要得到真正的知识，必须提出问题、超脱已知事物。到那时为止，我在学校所学的大部分知识都是别人提供给我（有时甚至是硬塞给我的），要我背下来的东西，我并没有发问的余地。然后，韦纳先生出现了，他问了一个我无法回答的问题：“你怎么知道，你现有的信息和知识，是不是真的？”一旦离开了“受害者监牢”，你就能自由地体验纯真的生活，不受信念的限制。你可以真正地了解自己。“你必须了解真理，真理会让你自由。”

了解自己的过程，从问问题开始——探询在信念之外的其他可能性的问题，如：“这件事的事实是什么？”“有什么礼物或经验，是我的灵魂想借着这件事赐给我的吗？”“我该怎样才能平静地接受痛苦？”“有没有什么能解决冲突的、不争的事实是我可以向伴侣表达的？”“我真正想从这个状况中得到的是什么？”“我该怎么去爱我的伴侣？”“我现在所能感受到的最重要的感觉是什么？”“我现在该采取什么行动？”“我是不是该宽恕什么人？”“我该从这个状况中了解到什么？”

以上是这类问题的几个例子。如果能用天真无邪的心来问这些问题，你就能从已知中解脱，进入直觉——灵魂思想——的领域。

一旦进入了这个领域，你就能找到解决问题的最直接的方法，并体验到自觉的爱。

我提出的问题大都是以“什么”或“如何”为关键词，但也可以用“谁”“何时”或“何地”来构成问句。有一个在使用上必须特别小心谨慎的词是“为什么”。这是受害者在抱怨或表达无力感时最爱用的词，而且一个“为什么”常会引来更多的“为什么”。我并不是说这个词少用为妙，如果用纯真的心来表达，这个字跟其他的疑问词是具有相同的效果的。

6.没有什么问题是大到爱无法解决的。

这项原则不需要解释，只要我们能真心相信自己的灵魂就行了。

我改编过的卡普曼三角形，用来说明人类的“自我”所创造的，导致亲密关系中出现嫌隙的陷阱，是再清楚、简单不过了。为了消除嫌隙，我们必须做出自觉的选择，与伴侣、朋友、亲戚甚至陌生人更亲近，而这是身陷三角监牢里的人所做不到的。这是因为不管你选择三角形中的哪一个位置，你都会决定“配角”所扮演的角色。有时候你可以借由与伴侣分享同一个位置，假造出亲密的感觉。如果跟伴侣分享的是受害者的角色，你们就会创造一个共同的迫害者；如果想两人一起扮演拯救者，你们就找一个受害者来让你们拯救；而如果想一起当迫害者，你们只要找一个代罪羔羊就成了。

但是，害人终害己，受害者监牢终究还是会伤害到你们的亲密关系，而假造的亲密感会消失，让你们不得不面对彼此。

受害者监牢就是为了阻挠真正的亲密关系而存在的。这种阻挠是一种考验，考验你追寻真理的决心。不管你是受害者、迫害者，还是拯救者，不管你如何为自己扮演这些角色找理由，一切都不是重点。除非你愿意舍弃监牢带给你的不真实的安全感，转而寻求真理，不然你永远也无法穿越墙壁。想要体验真理，只要开口问就行了。如果你问的问题是只有你的心和灵魂才能回答出来的，这就代表你的选择是要了解真理，而你想要找到答案的决心，就能让你穿越墙壁而得到真正的亲密关系。

“受害者监牢”中的陷阱虽然很复杂，但要得到自由却很简单，只要有诚恳的意向就行了。让我们再多看几个陷阱的例子，并探讨选择真理所带来的让人自由的可能性。首先，让我们来看看“左右为难”的状况。

左右为难

“有的人走这条路……有的人走那条路……至于我嘛，我比较喜欢走近路！”

——迪斯尼《爱丽斯梦游仙境》中的胖猫刘易斯·卡洛尔原著

“左右为难”的情形，发生在你必须在两个可能当中选择一个的时候。问题就在于，不管选了哪一个，你都会觉得自己失去了某样重要的东西。让我举几个案主的例子来说明。

有一个男人有一份稳定的办公室工作，但是他又想成为一个艺术家。如果他选择艺术创作，就可以做他真正喜欢的事，但是这样，他的经济状况就没有保障了。如果他继续坐办公室，那么经济上就很有保障，但是不能从工作中得到任何乐趣。该怎么选择呢？是做自己喜欢的工作，而放弃经济上的保障？还是选择经济上的保障，而不去做自己喜

欢的工作？

一位已婚妇女跟一个热情、充满了爱的男人有了外遇。她左右为难，不知道该留在丈夫身边，继续忍受不愉快的感情和性生活，还是选择在精神和肉体上都令人满足的亲密关系，却失去有老公和孩子的稳定家庭生活。

一个年轻人在父亲的银行上班，但他在精神上不满足，希望了解自己生命的真正目的。他的困难是：如果辞职，他就能追寻他的梦想，但他的父亲会很生气。如果留下来，他就能让父亲高兴，但是他害怕这样一来，他可能到老了都还不知道自己生命的真正目的，从而后悔莫及。

一位开餐厅的母亲，育有一儿一女，但儿女之间的感情不睦。母亲想要退休，把餐厅的生意交给两个孩子来共同管理，但他们拒绝，坚持要她在两个人当中选一个来继承事业。当然，两个人都认为母亲应该选自己。她要怎样才能选择其中一个，又不会让另一个生气愤恨呢？不管她怎么选都是输的。

一个公司老板必须决定要不要把公司扩展到别的国家。如果不扩展公司，他就可以有很多时间跟家人在一起，但是他的竞争对手将会把公司扩展到那个国家，而让公司成长壮大，这样一来，他的公司就会走下坡，甚至关门大吉。如果扩展公司的话，他就没有什么时间跟家人相处了，不过他可能会得到更大的成功。

身为一个旁观者，你可能看出了简单的解决方案，或至少明白自己在遇到这些情形时会怎么做，但是你有没有跟身陷困境的人谈过呢？不管你给他们什么建议，他们都能找到很好的理由来解释为什么这个方法行不通。如果你不知不觉地充当了拯救者的角色，你很快就会充满挫折、失败感而举双手投降，甚至有可能摇身一变成为迫害者，批评左右为难的受害者太软弱、太优柔寡断。想象一下你（拯救者）和身处三角关系，夹在忠厚老实（她认为是无趣）的丈夫和热情的爱人之间的妇女的对话是这样的：

你：如果你已经对丈夫没有任何感觉了，那为什么不离开他呢？

妇人：我不能这么做。我不能让我们的家庭破碎——这样会伤害到我们的孩子！

你：那你为什么不留下来，想办法挽回跟丈夫之间的感情呢？

妇人：我已经试了好多年了，一点用都没有。他根本就不想解决我们之间的问题。

你：这样听起来，你的婚姻好像是没救了。那你为什么不寻求和平的离婚方法呢？

妇人：可是我很怕自己一个人出去闯荡——尤其现在失业率又那么高。我的新丈夫赚的钱又不够养家，我必须出去工作，可是我又没有一技之长。

你：那你只好留下来了。

妇人：可是我实在没办法留下来啊！他实在太无趣了……而且一点也不关心我的需求！在我们的亲密关系中，总是我在尽心尽力，他却什么也不做！

你：那你还是投向你爱的男人比较好。

妇人：但是我也不确定跟他在一起就能幸福快乐。我的意思是，我爱这个男人，我想我爱他。他是个上班族，可是他想当艺术家。

如果他决定辞职，那么他要怎么养我和孩子呢？而且，我也不知道他要不要小孩。

你：听起来你好像对这个男人也没有多少信心。也许你还是留下来，想办法维持现在的婚姻比较好。

妇人：我很想，可是我不能！

你：那就离开吧。

妇人：我很想，可是我不能！

你：我放弃！

“左右为难”是不是人类自我的一项很伟大的发明呢？这是耽搁你生命的最有效的工具了，而且这种耽搁既没有益处又令人沮丧。左右为难的情形，往往会把简单的选择变成峰回路转的戏剧情节，这样当事人就会分心，而看不出这种情形所造成的真正影响。到底是什么样的影响呢？影响就是让你无法寻求真理。又是什么让这种影响日渐壮大呢？是你对真理的恐惧。

从上例中可以看出，让这位妇女无法做出正确决定的就是她的恐惧。基本上所有的恐惧都是害怕会失去某些东西，这位妇女也是一样。她怕的是失去她所熟悉的，给她安全感和安慰的事物。她害怕对丈夫付出无条件的爱，因为这样她所熟悉的“受害者监牢”的墙壁将不再存在。她也害怕结束婚姻，并因而失去令人安心的可以预测的稳定家庭。她害怕一个人过日子，因为这样会剥夺她所认同的自我形象——即使这个形象是一个受惊的、没有安全感的、没有长处的女人。左右为难的情形会让受害者更深信自己是受害者，也让其他人都害怕在生命中有所进展。

要突破左右为难的困境其实很简单。首先，要选择真理。还有就是

要愿意接受两个选择中的任何一个，或是两个都不选。这一点非常重要，因为两难的境地往往会让你相信你就只有两个选择，再没有第三条路可以选，但如果你愿意两个都不选，而且决心追寻真理，你就可以从困境中解脱出来，并发现无尽的可能性。在这个理论中，我把真理定义为能为每个人带来最好的解决方式的事物。在上例中，与其让孩子感觉父母为了他们而牺牲自己的幸福，离婚也许是更好的选择。不让孩子们生活在谎言当中反而比较好。也许离婚对丈夫也比较好，因为在他吸取了教训，知道自己的错误会对亲密关系造成多大的伤害之后，他可以重新开始。而如果这位妇女能够面对自己在工作能力上的不安全感和恐惧，她可以更了解自己以及自己真正的能力，这对她也是非常有益处的。

又或许，对大家都好的选择是，她留下来，并且接受她丈夫现在的样子，而不是期望他改变。这样她的孩子也会有个好榜样，了解到真正的亲密关系是什么。她和丈夫也将得到机会，去了解爱如何能让亲密关系起死回生。她的情人也将有机会和一个未婚的女人去发展一段可以开花结果的亲密关系。

事实是，除了那位妇女自己之外，没有人知道怎样做对她、她的家庭以及她的情人才是最好的。答案就在她的心中，可她听不到灵魂给她的信息，因为恐惧扰乱了她的思想。如果她愿意在两个选择中任选一个，或都不选的话，她就能得到平静，平息恐惧，并听到自己心里的声音。两难的境地会让人既排拒现有的选择，同时又不肯放弃它们。这也就是让你陷入困境的原因。

在两难的时候，如果你能不把自己当作悲剧的主角，并且表达决心，像这样说：“我愿意接受这两个选择中的任意一个，或都不选。我最想要的东西就是真理。”那么只要你是诚心的，你就能自然地了解到下一步该怎么做。也许那位妇女会离开，也许她会留下。也许她会决定跟丈夫分房睡一段时间，也许她会和丈夫分居，或重新开始和他约会。不论如何，有一件事是确定的，她的心引导她去做的事，不管造成多大的骚动，都将会为每个人带来好的影响。如果你真的想要真理，真理就会自己找上门。

对家庭死忠

“因爱而结合的家庭是没有家族牵系的，因为所有的牵系都是一种束缚。”

——克里斯多福·孟

我在这一节里所要写的内容，将会指出一个人对家庭的死忠会造成诸多限制，这很可能会让你觉得我亵渎了神灵。如果是这样，那么你可能是把忠诚和爱与承诺联系在一起。除非你能真心地去爱家中的每一个

人，否则，我想你是不可能真正快乐的，更不可能得到启迪。但是，如果你死忠于家中代代相传的处理感情及问题的方法，你就没办法自己做出负责任的选择；相反地，真正爱你的家人，则能让你自由地顺从你的心来做事。

对家庭的死忠有许多表现方式，包括你遵从的戒律、做出的牺牲、采取的信念、接受或拒绝的人，以及处理事情的方式等。这些都是在你出生的家庭中形成的。死忠的人常说这样的话："我小时候，大家就是这样做的。"对家庭的死忠是这样形成的：借由模仿父母、兄弟姐妹或亲戚的言行来塑造自我，进而在家庭中得到或好或坏的一席之地。

虽然我们为了得到家人的接受和归属感而模仿他们的言行举止，但我并不相信这是一个自觉的选择。我们小时候的学习大都从模仿得来。所以很自然地，当需求没有被满足而感到沮丧时，我们就会模仿周遭有相同感觉的人的处理方式。模仿"家族的方法"这个决定，迟早会和潜意识中想要活下去的需求结合在一起，因为我们认为在家庭中没有一席之地就等于死亡。为了保住自己的地位，我们会努力地依照代代相传的标准模式来塑造自己。然而，因为这种塑造的过程是出自对归属感的需求，所以它会掩盖我们灵魂的真正目的，并埋没我们的天赋。

我所谓"天赋"的意思，是指借由创造性的想法、言语或行为而体验到的天生的才能。受到天赋影响时，你会感受到很深的喜悦或目的从你的行动中散发出来。即使你已经做过同样的事许多许多次了，但如果运用天赋的话，事情就会做得独特而有创意。但如果本着对家庭的死忠来做事，你就是照着固定的模式、规则和信念在行动，这些模式和规则在过去也许是必要的，但现在只会对你造成限制，没有任何益处。你遵从这种想法和行为的法则来确保你在家庭中的位置。背离这条法则而寻求自己的本质，一开始可能会造成强烈的背叛感，而让许多人痛哭流涕。

在工作中，我遇到过一些身为医生、律师、银行家和政客的人，他们投身于各自的行业，纯粹是顺从家人的期望。我也遇到过另外一些同样做这些行业的人，他们的动机是自己的兴趣。在心灵的平静与真正的成功这方面，这两种人有天壤之别。但是，谁比较爱自己的家庭呢？自由选择职业的那些人，往往跟家人处得比较好，也比较感激家人。而那些依家人期望而选择职业的人，对家人的感情则比较含糊不明。

对家庭的死忠，就像左右两难的境地一样，会让我们停滞不前，无法在生活中有所进展。两者唯一的不同之处是，两难的境地会让人在两个选择之间来回游走，但死忠则让人根据固定的模式来行动。

如果你选择职业的动机只是为了归属感，而不是由于真正的兴趣，那么你在工作中得到的可能会是非常世俗的体验。很多人喝酒是因为他们的父母也喝，很多人从事蓝领工作是因为他们的家族都是蓝领阶级，甚至有些人开福特车是因为他们家所有人都开福特。这些人做出的选择，究竟是由于自觉的原因，还是因为深信他们"就该"这么做？以下的

例子取自我在北美洲及亚洲所开研讨会的参与者，这些例子说明了对家庭的死忠会在我们身上造成多大的影响：

一位女士觉得她所选的男友必须符合父母的要求。

一位男士抱怨说，他还年轻，很想花几年的时间出外去旅行，却不得不接管家里的生意。

一位女士发现，因为她扮演的是“家中用人”的角色（料理家务、照顾弟妹；为了让父母都可以出外上班，以及让弟弟可以读大学，她自己只读到小学就没有再继续上学），所以她在重要的朋友关系及亲密关系中，常常落入卑屈的模式。她没有结婚，而且迷失了方向，不知道该做些什么。

一位男士觉得要戒掉隔三岔五就上酒吧喝几杯马丁尼的习惯很难。他发现自己有这种习惯，全是因为遵循父亲和祖父的惯例。

一位女士说话总是很小声，因为小时候家人不许她太大声说话或太引人注目。她也不敢向老板要求加薪，因为这样会引起别人“特别的注意”。

许多在“谨慎的双亲”照料下长大的案主发现，当他们年龄愈长，就愈害怕在金钱上、职场上及亲密关系上冒险。

在不允许表达强烈情绪——不管正面或负面——的家庭中长大的男性与女性，长大成人后很难了解自己的感觉，当然更不可能将感觉表达出来。

在研究这些死忠案例后我发觉到，在我自己的亲密关系中——尤其是我不快乐的时候——我也会模仿许多的“孟氏行为”。我会像母亲一样，用沉默来表达愤怒，也会像父亲一样冷嘲热讽。我还会假装不在意我的失望感（事实上对我的伤害很大），避免社交上的冲突，为钱而烦恼，过度保护孩子，说笑话来化解不自在的场面，在跟妻子权力斗争时生闷气，等等。我开始清楚地了解到，自己的态度和举止跟母亲、父亲或兄弟姐妹简直如出一辙。

这种情形所造成的问题是，我会自动做出这些行为，连想都不想一下。我原本应该想一个有创意的、自发的、充满爱和真理的方式来处理事情，但我却不知不觉地落入了模仿家人的模式。

要怎样才能知道你是不是被死忠的观念所限制呢？方法很简单：如果你没有表达出你真正的天赋；如果你所做的事没有创意，也没有受到启发；或者，如果你处理事情的方式是不经思考就做出的选择，那么你就很可能本着对家庭的死忠，用代代相传的方法在做事——当然还是会加上一点小小的个人色彩啦。

在古代的著作中有一段话提及了家庭死忠的潜意识来源，这段话是这么说的："祖先犯罪，后代受罚。"有趣的是，"罪"（sin）这个字原本是希腊文中的箭术术语，意思是"没射中目标"，也就是"错误"的意思。于是呢，如果爸爸犯了一个错误却不改过来，那么这个错误就会传给孩子，再传给孙子——这么一直传下去，直到有人"射中目标"为止。所以，我们在受伤时会假装坚强、对人发脾气时与对方冷战、有金钱上的问题时变得容易生气，都可以说是因为模仿祖先的偏差行为而不予改正。这样的结论一点都不会不合理。

即使你小时候是个问题儿童（或者现在还是），总是反对现状，问不该问的问题，常给爸爸妈妈找麻烦，这种反对"家族的方法"的行为，事实上也会让你更离不开"家族的方法"。当你与某件事物对抗的时候，这件事物在你的心里就会变得更加强大。我曾经跟许多坚称自己没有被死忠的观念绑住的案主谈过话，他们都说自己的行为是跟"家族的方法"完全相反的。但如果深入了解一下他们的家族成员，我们总会发现有一位阿姨、叔叔或祖父母，曾经做出过同样的叛逆行为。每次的结果都一样，这些案主仍然在抗拒自己富有创造力的天赋，而依赖像膝跳反射一样的不经大脑的行为来处理事情。

现在我想要指出，在研究家庭影响的时候，我发现在大多数——但不是全部——个案中，家庭带给人的影响利多于弊，而影响即使有害，也不会造成终生的负面效应。一旦你发觉自己伤害自己的行为，其实是从家人身上学来的偏差行为，你就可以选择赋予自己力量，去改变这个你之前认为不可能改变的习惯。

在你的亲密关系碰到墙壁，而必须仰赖史无前例的、有创意的、直觉的响应才能突破障碍的时候，你就会了解到上面这句话的意义。对家庭的死忠会让内省阶段的死气沉沉更加恶化。同时，因为对家庭的死忠会让人变得平庸，所以处于困境的人将无法想出能让亲密关系起死回生的办法。也许你能看出是什么造成你的困境，但却只会用熟悉的方法来应对。

如果选择真理，你就能从陷阱中解脱出来，找到通往自由的道路，这不只是为了你自己，也是为了养育你长大的整个家庭。因为只要一个人能够超越"家族的方法"，其他陷于同样困境的人也能找到自由之路。在这整个过程中，当我明白我这么做并不只是为了自己的时候，我就得到很大的鼓励，决心去跳脱这个一成不变的死气沉沉的状态。我了解到，如果不能挣脱死忠观念的束缚，我就会把这个包袱传给我的孩子。我开始怀疑这个过程不是我普普通通的观察力所能够察觉到的。如果所谓的"遗传疾病"也是这其中的一面呢？如果对家庭的死忠会为我的家族带来特定的问题呢？是我的DNA决定了我的某些心理、生理及情绪上的倾向，还是我的DNA其实是受到对家庭死忠观念的影响呢？如果我能够预防的话，我还会把这样的负担传给孩子吗？

除了我的孩子之外，还有许多人也陷于死忠的困境里。如果他们能

够找到更好的路来走，他们就会得到很大的帮助。我第一次实际运用这项知识，是在我婚姻中的某个时刻。当时我正为自己不能做一个好丈夫、好爸爸而感到极度的沮丧。我和妻子之间出现了一个问题，随着时间过去，这个问题不但没有解决，反而日益壮大，造成我和妻子之间有很大的距离。很快我就发现自己已经被逼到受害者监牢的墙边，再也无路可退了。我应对的方式，是所有孟氏家族的小孩子都会用的那一招——气愤地远离妻子，把自己关在卧室里。

躺在床上，心里想着离婚有些什么好处，我开始觉得死亡比活着容易多了。就在这时，我脑中闪过一个影像，那是我自己身处一个没有门也没有窗子的房间里。我摸索着墙壁，绝望地寻找着出口，而我身后有一大群人跟着我。离我最近的是我的孩子哈蒙和塔拉，他们模仿着我的一举一动而且看着我，好像是在说："爸爸什么都知道，他会带我们离开这里的。"我又看了看其他人，了解到我并不孤独，许多人都跟我有同样的问题。我们都在找出口，并且抵抗着想要放弃自己、放弃生命的诱惑。有一天我的孩子也会遇到难以克服的问题，也会想要放弃。但是，如果我能让他们了解一个人永远不必放弃生命呢？我想起了《奇迹课程》中的一句话："神圣的上帝之子啊，发誓你不要死。"我从床上爬起来，站直了身子去面对绝望和失败的痛苦。我心里念着孩子，再想想在我脑海中影像里的那些人，我选择了生命。我拒绝相信"受害者监牢"是真的，是我的最终宿命，我从心底向真理呐喊。

然后，一股充满爱的感觉来到我的心中，随之而来的是一个得到启发的想法，我知道该如何在苦痛中接近我妻子了。我出了卧房，走近妻子并向她道歉，告诉她她对我有多重要。在我对她说这些话的时候，我不做任何期望，只是单纯地说出我的心教我说的话。说完之后我就进厨房去准备晚餐。第二天问题就自动烟消云散了——如果你把问题摆到一边，它往往就会这样——而我的婚姻再次充满了朝气和热情。

我曾经在"墙脚下"度过很多的时间。我盲目地坚持对家庭的死忠，以至在面对问题时，我总是用熟悉的、没有任何帮助的方法来处理。有时候我会很快地想起应该选择真理，但有时候却要花上好几个星期的时间，才会了解到唯有具创造性的、受到启发的响应才能让我从受害者监牢中释放出来。我想，未来我的决心受到考验的机会还很多，但有一件事我是十分确定的：对家庭的死忠并不是真理。死忠不能启发人，所以不是真理。如果我想摆脱死忠的观念，我可以借由这样的方式来达成：要求一个只有我的灵魂才能给我的有创意的应对方式，因为我的灵魂是不受任何不真实的忠诚的束缚的。或者，我可以用全部心力去面对最重要（往往也是最痛苦）的感觉，并了解痛苦不是真理，然后选择真理。我也可以想一想跟我一起困在墙边的人，他们在寻找一个希望，而我可以为他们选择。

我还可以选择把伴侣看得比所有不真实的死忠观念还重，并在心里靠近她。但由于亲密关系在内省阶段总是死气沉沉，所以这个可能性常被忽略。不过我的亲身经验证明，如果能做出这个选择，我将会对死忠

观念所造成的停滞状态产生立即且有效的反应。

死气沉沉的停滞状态会阻碍爱的感觉，导致一方或双方相信爱已逝去了，再也不会回来。剩下的选择，要不就是离开，要不就是用小时候学来的老方法来应对这种一点活力也没有的情况。我们误认为爱的感觉和需求消逝了，但真爱是不会消逝的，不然就不是真爱了。如果我们想要的是感觉和浪漫，以及“月晕现象下的爱”所具有的其他特性，那么我们当然可以考虑离开“受害者监牢”（因为它是浪漫的坟墓），重新开始寻找我们的“理想伴侣”。但如果更想要的是来自灵魂的爱，那么我们就该重视伴侣、排除死气沉沉的状态。在事情看起来一点希望都没有的时候，怎么样才能做到重视伴侣呢？只要有意愿。把它当作你最想要的事。只要真心想要，你就能得到。

牺牲

“我想要的是慈悲，不是牺牲。”

——先知何西阿《圣经·旧约》

在听从心的指示而选择现在的职业之前，我曾做过的所有工作，都只不过是我为我出生的家庭所做的牺牲。我以为让他们快乐的最好方法，就是确保他们的舒适。要让他们舒适，我就不应该做出任何改变，而应该维持现状。即使这意味着我必须放弃自己真正想做的工作，我也愿意为了保住自己在家中的一席之地而做这样的牺牲。我的牺牲非常彻底，以至于到了二十岁的时候，我还不知道自己到底想做什么，我的天赋都被埋没了，我的热情和方向感也一样。

小时候，我们会想出一大堆理由来解释为什么我们的需求不能得到满足。最主要的一个推论就是：我们一定是坏孩子。就算我们尝试规避这种罪恶感，因而把父母推得远远的，责怪是他们造成我们的不快乐，在我们的内心深处，还是有一个令人不安的想法，认为这一切都是我们自己的错。我在探索人类的潜意识时，经常得到这样的证明：人类在很小的时候就开始有罪恶感，而这种罪恶感总是不理性的。

一旦罪恶感变成了家里的常客，宽恕就会变成陌生人。我们开始把所犯的错误当作自身邪恶的证明；我们应该改正错误却没有改，反而开始害怕错误。我们依据父母做出的迫害者行为，在心中塑造出一个迫害者，并让他来惩罚我们的不完美。很快我们就发现，要缓和迫害者的怒气，并为我们的过错赎罪的方式，就是采取一种能让事情恢复平衡的态度。这也就是牺牲的开始。牺牲并不是一种行动，虽然它常借着行动表达出来，也常被误认是一种行动。假设有两个人同时在同样的厨房里洗着同样的碗盘，一个人是在牺牲，而另一个不是。你能分得出谁是谁吗？从外表上来看是很难分辨的，但如果你能看透他们在情绪及心理上如何看待他们正在做的事，就可以马上分清楚。道理很简单，牺牲是没

有喜悦可言的——当然我所说的牺牲是不实的牺牲，而不是真心的牺牲奉献。你只是在做赎罪必须做的事。

我经常忽略一件事，那就是我总是倾向于把亲密关系的成功当作自己的责任。我必须找出解决问题的方法。我必须确保我的家人都很满足而且健康。我必须当一个很棒的情人，成为拥有丰富资源的供给者。我不记得有什么时候我不是这么想的。五岁的时候，有一次我孤零零地坐在人行道的边缘，疑惑着是什么原因让我的家人这么不快乐。我的情绪从悲伤转为罪恶感又转为愤怒。我觉得难过是因为我认为既然家人不快乐，他们就没有足够的爱可以给我了。这种想法引来了罪恶感，我觉得自己是家人不快乐的原因。难怪没有人爱我了，大概我光是出生就已经给大家带来了麻烦吧。然后我开始生气。他们还是应该爱我的——尤其是我的父母。我的家情况这么糟又不是我的错！在这个情绪转变的过程中，我把自己不得人爱的罪恶感怪罪在家人的头上。有些人没有尽到他们的责任。不管我是个什么样的小孩，他们都应该爱我、接受我。但是很显然的，他们没办法尽到对我的责任。所以在五岁的时候，我就已经赋予自己一个徒劳的任务，就是去改善我的家庭，让家人变成一群快乐的、团结的、爱我的人。从那时候起，这就一直是我的责任。

只要简单地研究一下自己对“好”和“不好”这两个词的感觉，就可以知道你是不是在做牺牲。而别人要求你做一件事，如果你说“不”就会有罪恶感，说“好”又不觉得快乐的话，那你大概就是因为罪恶感在做牺牲。小时候我们会扮演许多种牺牲者的角色来让自己觉得自己是好人，因而抵消不断攻击我们的罪恶感。我很确定自己不是唯一一个因为让爸爸妈妈生气而感到罪恶的小孩。很多人都觉得自己是家中的麻烦制造者、负担或毁灭者。

但我怎么会知道家人不快乐，又为什么把鼓舞他们当作自己的责任呢？这两个问题的答案都是“罪恶感”。这个答案合不合理并不是重点。我相信家人会不快乐都是我的错，我也相信自己该做点什么事来补偿。也许这个想法会让你觉得很不合理，所以让我举个例子来说明。你有过这样的经验吗？你所处的房间或办公室里有东西丢了或被偷了，而别人看你的眼神让你觉得有必要证明自己的清白——即使东西不是你偷的，这种防卫是不理性的，但是造成这种行为的罪恶感却是确实存在的。罪恶感不需要合理就能发挥效用，但是罪恶感永远不会消失。大多数人一辈子都在不断地牺牲，希望能治好自己的罪恶感。

当你的亲密关系走到了内省的阶段，你会开始质疑你的“付出”有多少是出自真心，又有多少纯粹是出自义务感。你已经厌倦了牺牲的行为，而且不得不问自己，在跟伴侣相处的这段时间里，你到底有没有真正地做过你自己。如果你不想为自己的行为负责，就会怪罪伴侣，觉得都是对方逼你的；但如果你能对自己诚实，就会了解自己的行为只不过是你小时候做出的牺牲的翻版。

如果小时候你是“英雄”型的小孩——成绩优秀，或把家里打扫得一

尘不染，煮饭烧菜一手包办，或是田径队的明星队员——那你长大以后，还是会扮演英雄的角色，总是给家人最好的，而你自己在工作上一个人当三个人用，还不会生病或疲倦。对了，你还可能是家长会会长以及男女童军的领袖（也许我太夸张了，但是你了解我的意思）。

如果小时候你是个“隐形人”，在家里总是轻手轻脚的，讲话总是轻声细语，从来不造成骚动，那么你长大以后，会尽量避免跟伴侣冲突，就算发生冲突，你也会溜之大吉，心想——像你小时候一样——你一出现就会造成别人不快乐，所以消失对大家都好。

如果你小时候是个甜美、讨人喜欢、有魅力的“小可爱”，那么在你的伴侣心情低落时，你可能会觉得有义务当个甜美、鼓舞人的人。这以前对爸爸妈妈都很有效的啊！

如果你是“代罪羔羊”或“问题儿童”那一型的，你就会招惹伴侣来攻击你，让对方把自己的悲惨都怪罪在你身上，因而减轻对方的挫折感。如果伴侣能够觉得自己是“对的”，就会好过一点，而你认为，让自己为伴侣及家人的悲惨负责，就能偿还你的罪恶。

如果你是“烈士”型的，你就会牺牲自己的生理、情绪或心理上的健康，把所有的问题揽在自己身上，并且因而捐躯（如果有必要的话）。如此一来，你所爱的人就会守着你的病床或墓碑而忘记自己的不快乐。这样你们就终于可以在一起了——就像你小时候所做的一样。

看完以上的所有类型以后，你可能会发现自己扮演了其中一种以上的角色。史匹桑诺博士指出，这五种主要的牺牲者角色，是大部分人成长过程中所选择的。除了这五种以外，还有其他的牺牲模式：好心人、帮手、沉默的受难者、有过人成就者、喜欢社交和享乐的人、娱乐他人的人、小丑、慢性病患者、不能适应环境的人、刚毅木讷的人、流浪者、维持和平者、取悦他人者、叛逆者……当人们为伴侣扮演这些牺牲者角色时，他们在付出的时候得不到真正的喜悦、趣味或平静。

内省能让你了解，你一生中做出的牺牲，都是为了埋伏在你心中的“坏人”而做补偿。为了让读者便于了解，我拟出了以下的这个模型：

牺牲者

折磨者

“坏人”

情绪

感觉（空虚）

本质（灵魂）

你心中的折磨者，会让你心中的牺牲者奋斗不懈，即使你已经受够了，不想再牺牲，或因为没有成就感而心力交瘁。这种形式的迫害者，是一个严苛的维持纪律者，以羞耻感、处罚威胁及排斥为手段，让你专注在赎罪上，不然就得不到宽恕。让我们来看看，一个牺牲者想改变时会发生什么事。

有一次，一个朋友告诉我他是如何尝试改变自己当“安静的人”的倾向。以前他总是让妻子一直说话，就算他对她说的不感兴趣，想改变话题也一样。每次他想摆脱自己的角色，都觉得有挫折感，因为他真的不知道自己想要说什么。后来他觉得自己怎样都没有胜算。如果他继续安静下去，会觉得妻子都在利用他，一点也不关心他想说什么；可是如果他想开口，却又不知道要说什么，而觉得自己很蠢、很无能。

挫折感在他心中不断累积，到达了临界点，只要她一开口，他就开始和她吵架。不管她说什么，他都唱反调。不管他信不信自己说的那一套，他都会一直争论，因为这样他才有话可以说。虽然他可以看出妻子很震惊而且受伤，但他还是觉得自己必须愤怒、必须争论，不然他又会陷入从前的牺牲式的沉默。他内心的折磨者在指控他，说他开口说话是“坏孩子”的表现，要对抗这个折磨者，他唯一的武器就是愤怒。在牺牲者想要摆脱自己的负担时，他们往往会放纵自己采取与平常的习惯相反的行为。就像我这位朋友，因为还没准备好面对自己的罪恶感，所以选择防卫。她看起来愈难过，他的罪恶感就愈深，也就让他更激烈地争论。

在他冷静下来并用健康的方法来研究自己的问题时，他发现自己心里的“坏孩子”只不过是会在事情“不太对劲”的时候提出质疑的人罢了。在他家中，质疑长者的权威是受到严格禁止的，所以当他还是小孩子的时候，就得到一个结论，认为自己喜欢质疑的这种行为会威胁到他在家中的幸福。他决定把嘴巴闭紧，以确保安全，让别人来说话就好了。

我朋友是在当所谓的“坏孩子”，并且在不评论或防卫自己之后，才有了以上的了解。他重新体验到经常伴随着“坏孩子”而来的悲哀和罪恶感，并试图了解真正的自己。这项探索的任务带给了他很深的寂寞感——这也是人类在发现内心空虚时常有的感觉。但他选择用平静的、有决心的态度来面对它，于是他接受了自己，他的自信心慢慢增加了，再也不需要与伴侣争吵。他变成了一个快乐的、能有效沟通的人。

牺牲会以三种方式来危害你的亲密关系。第一种是你会觉得自己是被迫牺牲，因而感到愤恨。这种愤恨会转变为对伴侣的排斥，甚至是仇恨。你会认为对方期望你所做的事是没有回报的。第二项具有毁灭性的影响是，为了摆脱不断牺牲的模式，你会做出完全相反的极端行为——就像我朋友那样——并放纵自己做出令对方难以接受的行为。第三项是末日的征兆，就是心力交瘁。你因为不断地牺牲而感到精疲力竭，这时候，你会很想一走了之，以免自己发疯。会有这样的结果，多半是由于你不愿意诚实地面对真正造成你牺牲的原因。

以一个旁观者的身份，往往很难分辨牺牲和心甘情愿的付出有什么不同。但如果身处其中，就很容易了解——如果你是在牺牲的话，就无法“接受”。你的动机完全是为了缓和及补偿心中无尽的罪恶感。这就像是在偿还一笔庞大的债务一样。不只是庞大，简直该说是巨大。一开始你也许还会觉得轻松，因为你总能定期付出款项，但一段时间之后，你就会觉得债务好像永远还不完，从而感到疲惫、心力交瘁、山穷水尽。

牺牲也是一样。你虽然在付出，却丝毫不感到快乐，也缺乏热情。也许刚开始你的牺牲还能得到感激，不过那是早在“月晕现象”阶段的事了。到了内省的阶段，光牺牲是不够的。就算你很忠实，很细心，也不能像从前那样得到感激。你仍然会当个忠实、细心的人，因为别人对你有这样的期望，但是这样的行为再也没有回报，于是你开始了解，事实上你从来都没有得到回报。就算有回报，也只不过是因为你扮演的角色而已。

在亲密关系陷入困境的时候，如果你听到其中一方说：“我一生中最好的时光都给你了，但是我得到了什么？什么都没有！”那就表示，这个人已经因为不断地牺牲而濒临崩溃边缘，要不然就是准备一走了之了。不幸的是，这个人所付出的，其实并不是“最好”的。

真心诚意地付出，是一种完全不同的体验。你不会觉得心力交瘁，也不会因为得不到感激而愤愤不平，当然也不是为了偿还罪恶感才付出。这样的付出是完全不求回报的。你是听从自己的心在做事，因为你知道，这样的付出对每个人都好（要记得，所谓的“每个人”也包括你自己）。如果你的动机是为了爱或为了了解爱，那么你就只会注重付出的过程，并且了解只有在真心付出的时候，你才会用开放的心去“接受”。

想要为牺牲的模式画上句号，最好的方法就是自觉以及负起全责。如果能为自己的生活百分之百负责的话，我们就会了解，牺牲者的角色其实是我们自己选择的。认定是父母或家人逼迫我们做牺牲并怪罪他们是很容易的。也许我们是在不知不觉中，选择了牺牲者的角色。也许我们这么做是因为我们需要爱，或是希望付出爱，却选了错误的方式。又或许，我们做这样的选择是为了活下去。不管动机为何，我们必须了解，这是我们自己的选择。一旦我们接受了这个责任，就能得到做出更好选择的力量。

“觉知”对我们的意识具有很大的影响力。觉知能让不实的事物变弱，并让真实的事物变强。如果你能用完全的觉知来处理负面的情绪，很快你的情绪就会变成能量。如果你用完全的觉知来看待充满了爱、喜悦或祥和的感觉，那么你心中的爱、祥和或喜悦就会增长。这些美好的感觉，会增强到你所能承受的极限。

如果你有觉知，能够发现是哪些感觉和情绪迫使你做出牺牲，最后你一定会发现扮演牺牲者的角色对亲密关系一点帮助都没有。虽然不断地牺牲既伤神又没有回报，但我们还是会继续下去，因为做出牺牲很容

易，但要面对我们看似高贵的行为背后的折磨和罪恶感却难得多。要了解牺牲的行为对我们已经没有任何帮助，摒弃这样的行为并且面对心中的“折磨者”和“坏人”，是一项很大的挑战。如果我们能保持自觉，不做评判，并且决心对自己诚实，就能慢慢地改变。

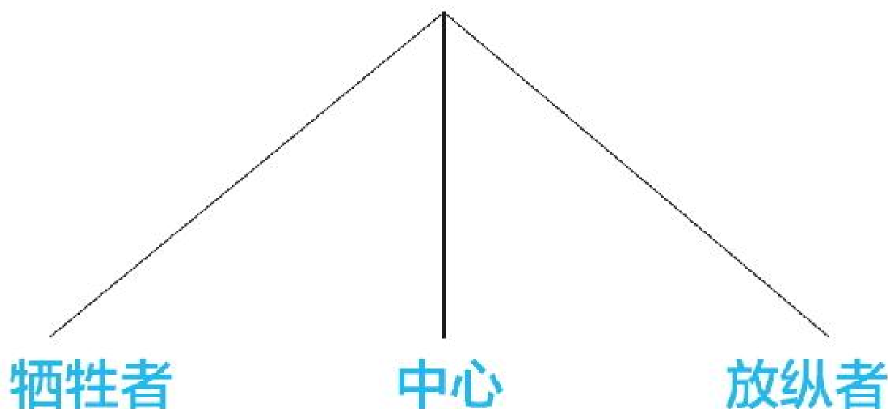
只要你有意愿、有决心，就能摆脱“牺牲者”“折磨者”和“坏人”的影响，而选择对伴侣付出你真正想付出的东西。真心的付出能让你了解真正的自己。

亲密关系的律动就像钟摆

“一个巴掌拍不响。”

——佚名

在我们开始探讨受害者监牢中的其他陷阱之前，我希望指出牺牲的最后一项特性。我把这项特性称为“钟摆效应”（请看图七）。这个理论的主要概念是，如果你为了伴侣牺牲，那么你就会把对方看成是利用你的人，因为他们没有尽他们应尽的力量。你牺牲到什么程度，对方就会放纵到什么程度。有放纵者，牺牲者才能存在。



图七

如果没有人把东西丢得到处都是，你又怎么能跟在后面收拾呢？如果没有长舌的人，你又怎么能当牺牲者，听人长舌讲不停呢？只要有牺牲者，就有放纵者，反之亦然。如果你扮演的是牺牲者，那么除非你停止牺牲，否则是没有办法改变你的伴侣的。如果你不能明白，改变伴侣或为他/她的行为做出补偿都不是你的“职责”，那么你就无法停止牺牲。如果伴侣放纵自己的怒气，你不必把维持和平当作神派给你的责任。如果你的伴侣嗜赌成瘾，你也不必把加班贴补家用当作自己的责任。对方酗酒也不是你的负担，所以你不必放弃你的热情和自发性，只为了提供一个稳定、可预期的环境来弥补不稳定和不可预测的伴侣。说了这么多之后，我想用一句话做结语：虽然弥补伴侣的放纵不是你的职责，但对

方的放纵行为确实是你的责任。这句话的意思是，你有能力对伴侣的行为做出响应，而不是采取牺牲的方式。

人们常会忘记，亲密关系中双方都要为发生的事百分之百地负责。亲密关系中常常发生的情形是，一方已经尽了一切的努力，弄得自己身心俱疲，但另外一方却袖手旁观。有酗酒问题的亲密关系往往被描述成这样：一方长年受苦，像奴隶一样辛苦地想让亲密关系或家庭维持下去，另一方却沉溺于自私的享受。但是到了最近这几十年，人们却发现会有这样的情形，其实牺牲者也同样有责任。如果扮演牺牲者，你就会吸引别人来扮演放纵者。

然而，虽然这样的互动关系往往是一方放纵而另一方牺牲，但如果你想看看真正有意思的事的话，不妨私下分别问问两人，谁牺牲得比较多。结果通常是，不管你问哪一方，他/她都会说自己是牺牲比较多的人。即使跟你说话的人当时是比较没活力、没生产力的一方，那也只是因为他/她正在“休息”，因为之前已经辛苦地工作了一个星期、一个月或一年，甚至是因为经历了一个悲惨的童年，所以必须休养生息。放纵者常用自己悲惨牺牲的故事来作为他们的行为的借口。这指出了非常重要的一件事：牺牲并不是一种行动。牺牲是一种心态。洗碗可以很有趣，也可以很烦人。有什么样的经验，完全是由心态来决定的。要怎样才能改变心态呢？一开始，必须有改变的意愿，但我也了解我需要一些不平凡的帮助才能做到，因为牺牲的心态已经跟了我一辈子，甚至是从我自己都不知道自己做了什么选择的时候就开始了。为了融入家人，为了让自己生理及情绪上得到满足，我牺牲了自己。

看看钟摆模型，你就可以推论，你离中心愈远，牺牲或放纵的程度就愈严重。既然牺牲与放纵具有共生的关系，如果你去除其一，另外一个也无法继续存在。我发现，不管我往哪一边摆动，都可以借助来自中心的力量来帮助我。位于中心的，就是我的灵魂——也就是我的本质——的力量，它能够提供我所需要的支持。既然我的灵魂不会批判或处罚我，我就可以信赖它，让它用健康的方式带我走出牺牲或放纵的模式。

一旦你对自己的牺牲有所自觉，就能把全部精神集中在来自中心的力量上，并要求爱来引导你走出牺牲的模式。牺牲完全是心态上的问题。只有爱能进入你的心，去改变只有给予却不懂得接受的模式（牺牲），以及只有获得却不懂得享受的模式（放纵），使得牺牲转变为真心的给予，而使放纵转为真心的接受。

我们所需要做的——也是我们仅能做的——就是让灵魂的爱带领我们回到中心，回到有爱存在的地方。练习，不断练习吧！

依附——束缚之索

“鸟笼去寻找它的猎物了。”

——罗莉·戴克未出版的手记

这件事发生在我和妻子结婚三个月之后。那时妻子正在怀孕初期，身心都感到不适。当她从我身后经过时，我正坐在走廊上的一张桌子旁，拿着笔在纸上胡乱涂鸦。我立刻跳了起来，到处寻找吸尘器，因为我忽然决定要打扫房间。打扫之后，我还打算洗碗，劈点木柴来生壁炉的火，把衣服折好，还要……这时我才发现，差一刻就到半夜了！五分钟前我还在打算的这项大工程，只好打消计划了。接着，我差点又打算整理客厅！然后我才发现了自己的感觉。记得在我七八岁时，我母亲有一段时间很不快乐。我觉得没办法亲近她，还觉得她不快乐都是我的错，所以我得到一个结论——让她开心起来是我的责任。她经常抱怨家里总是乱七八糟（这是完全可以理解的，因为家里有八个小孩子和一条狗），所以我想如果我把家里整理得干干净净，也许就能让她开心一点。如果她能开心起来，那我也会比较有安全感，也许她又会喜欢我，甚至爱我了！二十五年后，我身边又出现了一个不快乐的母亲，在这段时间里，我除了打扫房子之外，再也想不出更好的解决方案。早在我了解自己的动机之前，潜意识就已经驱使我去找吸尘器了。

当我们迫切地希望父亲或母亲爱我们，但又觉得自己不值得这份爱的时候，有时候我们会愿意做任何事，就算不计代价，也要让父亲或母亲不排斥我们。以我来说，我检视了自己的所有特质，把我认为母亲不会喜欢的那些通通丢掉，尽力地想做一个完美的儿子。我变成了母亲可爱的小帮手，把自己塑造成我认为最能符合母亲需求的样子。我放弃了一大部分的自己，让自己能够达到母亲的要求，这样我才能像只小猫一样，紧紧地依附着她。这就是一个依附的例子：为了确保自己不被离弃，我们做出很大的牺牲。我们牺牲了自己。

我相信依附的情形早在三岁就开始了，并一直延续到青春期，所以我们可以轻易地了解，这对我们怎么看自己会有很大的影响。想象一下，一个小女孩可能放弃自己的积极和坚决的态度来取悦父亲；放弃自己的性欲以免让父亲感到威胁；放弃自己的智慧，好让自己看起来柔顺没有伤害性，而且必须有比她聪明的人让她依靠；忽视自己的艺术天分，好让父亲知道她很注重实际；改掉自己外向的个性，让自己有多一点时间待在家里；或是改掉自己独来独往的个性，好让父亲为她的受欢迎程度而骄傲。想象一下如果有一个孩子做出了以上所有的选择，她将会变成一个多么单调乏味的人。她会放弃她认为父亲不喜欢的所有特质。父亲希望女儿拥有的特质，通常是他自己没有的。就像碎成两半的心一样，他会寻找能够和自己完全契合的另外一半，而她就会努力地把自己塑造成那一半，让自己可以和父亲建立良好的亲子关系。想想看，她为了“归属感”必须做出多大的牺牲。这就是依附的代价，是一种不真实的结合关系。这种结合的动机是需求，而用来联结的胶则是牺牲。事实上这根本不能算是结合，应该叫作奴役才对。

创造一幅心理图像，也许能让你更了解依附情结。想象一下你小时候依附最紧的亲人现在就站在你面前。然后想象你和这个人被绑在一起，无法解开。也许你们像是两只章鱼，用触手把对方紧紧缠住。也许你们像著名的暹罗连体婴一样，臀部连在一起。也许是一条大铁链把你们紧紧地绑在一起。我的一位女性案主想象出的图像是她的身体被一个大捕兽器夹住，而这个捕兽器的另一端锁在她父亲身上。另外，有一幅很普遍的图像是，两个人在肚脐处由一条脐带相连。不管图像长得什么样，这种联结都代表一种情绪上的牵系，让你不断牺牲而无法逃脱。深陷在依附情结中的人会因为受限而有挫折感，或觉得像是穿着束缚衣，或像要窒息似的——就好像他所依附的父亲或母亲把他周围的空气都吸光了。

在大多数人身上，这时候就会有一种生存机制介入，让他们远离这种不真实的结合关系，从父母身边逃开，寻求独立。这种挣脱的过程通常很花时间，而且当孩子愈接近青春期，过程就会愈激烈。如果小时候你依附的是母亲，那么当你与一位女性发展出重要的亲密关系时，你就会发现，事实上你并没有破除依附情结。若依附的是父亲，你就会在与男性发展出重要的亲密关系时，有同样的发现。你会渐渐了解到，你和伴侣间的互动，跟小时候与父母的互动是一样的。你甚至会开始觉得自己就像跟父亲或母亲住在一起。

总而言之，在你还是小孩子的时候，如果失去了父母的爱，那么你就会因为失去归属感而痛苦，并且觉得自己一定是不够好，才没有人爱。于是你就会放弃一大部分的自己，努力把自己塑造成你认为父母会喜欢的样子，而发展出一种不真实的结合关系，这就叫作依附。在你逃离这种束缚的时候，其实并没有真正地破除依附情结，你只是暂时地逃开而已。在和你所依赖的人（老板、权威人物、债主等）相处之后，你就会发现，你有时候会做出对自己并没有益处或是让你讨厌自己的事。但是你又不敢改变，因为怕被排斥。

依附情结令人窒息的效果，在内省的阶段最明显。感到窒息的人会觉得没有自己的生活，而且很想责怪伴侣夺走了他的生活。如果这种情形发生在你身上，你要记得，现在发生的事只不过是旧事重演而已。想推开伴侣，只不过是反映了从前你想远离你所依附的人的情形而已。想要破除依附情结，你并不需要逃离自己的亲密关系。如果你有觉知，也有意愿和决心要取回你曾经抛弃的那一部分自己，就能得到力量让依附情结造成的伤口愈合。

注意依附情结所造成的生理和心理上的感觉，看看这些感觉是多么熟悉——看看它们跟着你多久了。想象一下你可以用图画来描述自己对伴侣的依附。在心里仔细地看着这幅画，这样你就可以了解自己一直在做些什么。你会调整自己去配合伴侣的情绪。伴侣做什么，你就必须跟着做什么，因为依附情结让你没有选择。注意在你看着这幅画的时候，是否有任何愤恨、恐惧、挫折或紧张的感觉存在，表明你想要摆脱这种束缚的意向，让决心来支持你。你可以用口头表达或在心里对伴侣说，

你们不需要再继续这种不实的亲密关系，你会做出对两个人都好的选择。然后，让灵魂引导你去看自己挣脱束缚的图像。充分体验你在看这幅图时的感觉，然后再画一张图来描述破除了依附情结之后，你和伴侣之间会呈现怎样的情形。如果你还是觉得这幅图存在着冲突，或不够祥和，那么就做个笔记，然后在心里重新画一张图。你可能必须重画很多次，才能看到你们在亲密关系中真正应该呈现的相处情形。其原因是，即使你是用和平的方式来切断依附情结，也还是会在你和伴侣追求真理时造成负面的影响。身陷依附情结陷阱的人，往往很害怕失去那不实的安全感，而且其中一方会比另一方更不肯放手。在亲密关系中做真正的自己，需要勇气和信任，如果真的有决心这么做，你就会引发一连串的连锁反应，而这些反应有时不怎么令人愉快。在心里画图（如果用纸笔画，或用捏塑黏土或其他的艺术方式表达会更好）能让你直觉地了解到自己即将面对的事物。

这项练习能发挥多大的作用，要看你有没有找回自己真正本性的意向，以及你有没有实现这种意向的决心。在你弄清楚自己想要什么——你相信对你而言最好的选择——以及你愿意接受伴侣不必当你的供给者这项事实时，你的意向就能实现。当你愈来愈明白真正的自己时，你也愈来愈接近真理。在愈来愈接近真理的同时，你往往会发现，伴侣也和你一样，只不过步调不同罢了。这时候你已经重获力量，可以自己做选择了，现在你就可以再次选择和伴侣在一起，只不过，这一次不是因为需求，而是因为了解到这是正确的选择。

魔镜，魔镜

“谁知道人的心中暗藏着怎样的邪恶呢？影子知道。”

——莎士比亚

多年前我在报纸上读到一则很棒的故事，不过那时我还不了解它的含义。这个真实的故事说的是有一群想做好事的基督徒长途跋涉到印度的一个偏远的村落去传教。他们所到的地方是一个小农村，科技落后，村民从来没看过电视或电影，而且才刚开始过有电可用的生活。为了让这些纯朴的人认识耶稣是谁，这群基督徒带来了一个大放映机，并且在山坡上架起了一个巨型银幕。太阳下山以后，上千的村民，老老少少、男男女女，都出来席地而坐观赏电影。

这些观众看得实在太投入了，以至于演到耶稣被钉十字架的时候，每个人都像疯了一样。当他们看到耶稣手被钉住的时候，全部的人一拥而上攻击银幕，希望把耶稣从十字架上救下来。读完这个故事，我忍不住因为这群单纯的人孩童般的天真而大笑。十五年之后，我才发现自己跟这些无知的印度村民有多像。我花了这么长的时间，才了解到“投射”的原理。

我们常常对别人有很多的意见。有时候是赞赏，有时候则是尖锐的批评。好像我们愈了解一个人，对他的意见就愈多，不管是好是坏。这是“认识”别人的过程的一部分。但我们很少质疑这些意见到底从哪里来。基本上，我们对别人的意见，是在观察他的行为，并用自己的想法诠释之后所形成的。有两个人都看到一个打扮华贵的人给一个流浪汉一块钱。一个人说这个打扮华贵的人真是个慷慨的好人，另一个说这个人真是既小气又傲慢。到底谁说得对呢？事实上，这两个人都没有对错。他们都只是把对自己的某些观感投射在这个打扮华贵的人身上而已。我们对别人行为举止的诠释，都只不过是把我们对自己的评价及信念投射出来罢了。

在我第一次听到投射理论的时候，连一字一句都不肯相信。我非常确定我就是我，别人就是别人，我对别人的评判和意见才不是我自己的投射。有一天，所有的事都变了。那天我与一个朋友谈论着一位同事的缺点。突然我的朋友转过来对我说：“克里斯啊，听起来你好像是在说你自己。”我愈坚持自己跟那个浑蛋不一样，我朋友就笑得愈大声，最后连我自己都没法否认。虽然我感到很惭愧，但还是微笑着对朋友承认他说得一点都没错。

从那时起我就经常发现，我们所看到的每件事其实都是我们内心的投射。我们怎么评论别人，就是我们怎么看待自己。如果我觉得别人太爱批评而讨厌他，就代表我讨厌自己爱批评的习性。也许这个例子很明显——批评别人太爱批评——但其他的意见也是一样的。我攻击别人的缺点，正是我在潜意识里攻击自己的缺点。很不幸的是，我通常都不能察觉到，其实自己就像是在照镜子。（实在太可惜了，因为我浪费了太多时间去羡慕那些有天分的人，却没有从他们身上看到我自己的天分。）

在受害者监牢中，投射现象往往十分猖獗。你和伴侣的关系愈亲密，投射现象就愈能让你们远离对方。我之前说过，你愈接近别人，他们对你来说就愈熟悉——就像是你的家人一样。于是，我们的伴侣早晚会让我们想起跟母亲、父亲或兄弟姐妹生活在一起的日子。而如果我们想起的是跟父母或兄弟姐妹在一起时的不愉快的日子，那就有麻烦了。还记得之前有关家庭的那段讨论吗？不合理的罪恶感让我们认为自己扮演着牺牲者的角色，都是家人害的，我们的失败也都是他们的责任。当我们这样想的时候，就会把父母及兄弟姐妹看作坏人，甚至排斥他们。我们会愈来愈严苛地批评家人，但事实上我们会批评，也是因为把自己的失败投射在别人身上的缘故。这也就是为什么当我们在情绪上与人亲近时，这个人就会让我们想起家人的原因。我们只不过是转换了投射的对象罢了。

“阴影人物”是一个具备你自身最糟糕特质的人。当然啦，在你刚认识这个人的时候，你并不会马上发现他就是你的影子（也许永远也不会发现）。这是因为，这个人所具备的某些负面特质，是你拒绝承认自己拥有的特质，你甚至会完全否认有这些特质的存在。

或许你在幻灭的阶段就已隐约感到这个阴影人物的存在了，但到了内省的阶段，事情才真正变得丑陋，因为你的伴侣这时已变成了这位阴影人物。你会觉得伴侣变得令人难以忍受，会排斥对方，甚至燃起熊熊的恨意。卡尔·荣格说，要完全接受阴影人物，需要极高的道德勇气，但我的经验说明了，我所有的道德勇气加在一起还是不够。我需要的是奇迹。经由好奇心，我真的得到了奇迹——那是我开始怀疑自己的观念有误的时候。从十几岁一直到三十几岁，我一直相信阴影人物并不符合投射原理，我认为阴影人物根本就是世上邪恶的化身。在这段时间里，我总是觉得日子会过得很惨，是某个浑蛋害的。有时候这个浑蛋是一位同事，有时候则是我原本的一个好朋友，突然变成了威胁我生存的心头大患。在神的面前，我必须坦承，有时候我满脑子都在幻想这位阴影人物已经死了。我恨这个人恨到甚至会祈祷他快点死。然后奇迹发生了。我脑中出现了一个想法，让我自问："如果这个人是你呢，克里斯多福？如果你讨厌的那个人，其实是你的一部分呢？会不会是因为你一直不愿承认自己有这些糟糕的特质，所以你就控制自己的行为，不表现出这些特质呢？"

我的好奇心胜利了。我要求自己想象一下，是什么原因会让一个人表现得像个不折不扣的浑蛋。这个人真大嘴巴，是什么原因让他这样呢？我想到的答案是"缺乏安全感"。那你呢？克里斯多福？你是不是缺乏安全感？嗯，是这样没错，可是我可不会像那个人一样啊！你当然不会，你不公开批评别人是因为这是不厚道的行为，那你想他为什么会这样做呢？因为他相信自己是个失败者。没错，就像你一样。只不过你不会公开批评别人，而是把批评藏在心里，因为你认为当个厚道的人，会让别人更喜欢你。所以你们都是失败者，只不过你嘴巴闭得紧，他则是比较口无遮拦。

在我继续探索下去时，每走一步，我就会发现我和阴影人物在内心里是多么相像。为了补偿自己封杀了的那些特质，我们做出的外在行为大不相同，甚至是完全相反的。但在内心里，我们封杀的是相同的东西：痛苦、局限的感觉和信念。像大多数人一样，我一直以为是阴影人物的行为在困扰我。但是这种批判只不过是我心中的迫害者在试着补偿这些行为之下的负面特质。在上例中，为了补偿自己的失败感，我选择做个安静的人，而我的阴影人物却用相反的方式来补偿这种失败感。我以为安静的补偿者比大嘴巴的补偿者来得强，因而远离了这两个人行为背后的真正的魅影。

多年来，我一直用以下的方式来让自己和阴影人物整合在一起。有时候进度会很缓慢，因为还有些特质是我自己不敢承认拥有的。但有了决心、意愿及灵魂的帮助，我便能了解，阴影就是我自己。如果你的伴侣、朋友、认识的人、亲戚，甚至遇到的陌生人让你很受不了，而要接受并去爱他们对你来说更不可能的话。我想，以下的练习会对你很有帮助：

1.这个人有哪些特质是让你受不了的？请记得你要注意的不是行

为，而是内在的特质。如果你只能注意到行为，就问问自己，是什么信念或感觉造成阴影人物会有这样的行为？

2.在回答了以上问题之后，请在你自己身上找出相同的信念或感觉。尽力接受这一部分的自己。完全地拥有它。你的阴影其实是你的镜像。如果你举起右手，镜像就会举左手，但你们举手的原因则是相同的。行为或许相反，动机则相同。

3.一旦决定要接受你曾经拒绝的那一部分自己，你可能会觉得有点不自在。要承认你充满恨意的批判，其实都是在针对自己，实在是不太愉快的，但这种不愉快并不会持续很久。事实上，不愉快的感觉是一种指标，它在告诉你，你的努力开始有效果了。要知道，真理往往是良药苦口的。

4.现在说出你欣赏阴影人物的哪些地方。这个步骤，在治疗“阴影人物”的问题上，是非常有利的方式。在寻找你能欣赏并尊重的特质的时候，你就对这个人敞开了心胸。如果阴影人物是你的伴侣的话，这个步骤就能重燃你曾经认为早已熄灭的爱火。另外，既然投射原理可以应用在坏的事物上，也可以应用在好的事物上，那么如果你欣赏别人的优点的话，你就有可能察觉，自己其实也拥有这项优点。

5.回到步骤1。重复以上的步骤，直到你感觉和对方较亲近，阴影人物也消失了为止。要记得，你和阴影人物愈亲近，这个过程就愈有挑战性，但也愈有价值。因为一旦你把阴影人物整合为自己的一部分，你曾经拒绝了的天赋就又会回到你身上了。这样，你就重新开启了通往灵魂之门。

对性的罪恶感

“要性爱不要罪恶感，还是要罪恶感不要性爱，你自己选。”

——佚名

我曾经看过一部电影，有一段是演一位女性称赞伍迪·艾伦扮演的角色是个很棒的情人。伍迪·艾伦很骄傲地承认了自己这项长处。不幸的是，有很多人不能像他一样无时无刻都对自己的性欲有正面、自信的感觉，直到他们跟人建立重要的亲密关系时才知道自己有这样的问题。

对性的罪恶感，在内省的阶段会加深，从而造成许多问题，如房事枯燥乏味、性障碍、男人自觉失去雄风、女人自觉不再迷人、想要另觅性伴侣、忙碌、疲倦、生理上排斥伴侣、三角关系、离婚或分手等。

我曾经听过有关这方面问题的说法如下：

“我情愿把晚上的时间都用来看一本好书。”

“我压力好大，没办法勃起。”

“光想到要跟他做爱，我就想吐。”

“我随时都可以上床，可是他/她一点兴趣都没有。”

“我们太忙了，没时间做爱。要照顾小孩、上班、做家务，真的没时间。”

我必须重申，由于这是一种潜意识的过程，所以当事人往往不会发现自己对性失去兴趣、冷感、不想做爱或被伴侣拒绝，都是罪恶感作祟的缘故。

在了解自己的性欲时，最大的问题是，一般人普遍认为性欲只与我们身体某些特定部位有关联。我们会有这样的想法是因为，在青春期时我们的性能量就像火山一样旺盛，但到了二十多岁，能量就减退了，而且只能在生殖器官上感觉到。

生殖器官对性的能量十分敏感，这是必然的，但你也许还记得，进入青春期的时候，你整个身体都能感觉到性的能量。但这种能量后来受到了限制，我认为，罪恶感是使这种伟大的能量受限的主因。

我并不想探索对性的罪恶感是从何而来的，也不想用真实个案及他人的著作来证明这种罪恶感的真实性。我知道有些人根本不相信这种罪恶感有多普遍。不管有这种罪恶感的人是很多还是很少，我都希望讨论一下这个话题，因为在工作中我遇到过的很多人都认为如果性生活完了，婚姻就也完了。事实上，我曾见到过许多人把“性趣缺失”当作结束亲密关系的好理由。然而，在仔细审视之后，我发现性生活上的死气沉沉，只不过是亲密关系整体倦怠的一部分而已。但是，失去性生活往往会让人有较激烈的反应。

事实上，性生活并没有一去不复返，只是换上了不同的面貌罢了。我们不妨把性能量想象成一种磁力，它能修补看起来相反的两极之间的空隙。在我心里，所有能治疗裂痕的事物，都是充满了爱的事物。既然爱永不会消失，性能量自然也不会。

如果你和伴侣无法充分地享受房事，那么我会问你的第一个问题是：“你有多想要你的伴侣？”这不是指你有多想享用对方的身体，也不是问对方对你有什么欲望。这个问题其实是在问：“你有多想和这个重要的人建立亲密的情感交流？”大部分的亲密关系，都会经历以下的情形：生理的刺激甚至性幻想都不足以让你对伴侣保持“性趣”，因为你的灵魂在呼唤你，它希望你能用真正的自己，来和真正的对方交流。有时候，为了更接近自己的本质，所有你对自己的身体、性欲、依附情结等的负面感觉，都会浮上台面，而减少或抑制你在性生活上得到的快乐。这样一来，又会让你有失败感、紧张感、挫折感或失望。这些感觉，可能会出现在你身上，也可能会从你的伴侣身上反映出来。亲密关系中最容易

造成压力的因素的前几名，一定有性问题这一项。

但如果你能把发生的事看作一个机会，让你了解你自己，并了解你能无条件去爱别人，又会如何呢？如果你能把全部精神用来爱你的伴侣，把对方当作一个朋友、伙伴以及一份美好的礼物，又会发生什么事呢？这样一来，你会不会愿意和人分享你的秘密世界、你的恐惧、你对异性（或同性）的愤恨、你的幻想、你的不安全感，以及痛苦，并让真正的友谊之中的爱和信任成长呢？从这样的友谊中，很可能会衍生出强烈的、真正的亲密感。这并不是一座高原，一旦爬上去了，就只剩一片平坦。我常常在和妻子经历了深刻的亲密感之后，又会发现它不知何时又悄悄地溜走了。这是因为灵魂总是一点也不宽容，无时无刻不在督促着你寻找更真的自我。但只要你体验到了这种亲密的感觉，你就会觉得性爱是一件很自然的事，不需要感到罪恶，那么你受到压抑的性能量，自然也就得到解放了。当你的性能量得以舒展开来，并向上伸展的时候，你的整个身体都会成为爱的工具，而这也是它原本就该有的身份。

竞争

“在最高处的人是孤独的，可是谁在乎呢？在最低处也是孤独的啊！”

——佚名

造成竞争的根源是“不足”——也就是相信没有足够的资源可以分给每个人。如果你相信这种想法，又希望自己特别，那么你就会以这种“不足”的观点来看整个世界，因而觉得没有足够的爱可以分给你，所以你必须打败其他竞争者才能得到你所需要的东西。

争着当最特别的人的这种竞赛，也会发生在你最重要的亲密关系中。你会和伴侣互相较劲，而把朋友、邻居或孩子当作奖品，（你比较爱妈妈还是爸爸？）或者你也可能单纯地只向伴侣证明你比他/她特别。你可能会用你的智慧、教养孩子的技巧、辩论的能力、常识、经验、过去的亲密关系、受欢迎程度、爱干净的程度或开车的技巧等做证明。不管你们把什么领域当作你们证明自己特别的竞技场，我都可以向你们保证一件事：你们两个都会输。因为你们竞争的起点就是个谎言。要不就是大家都同样被爱，要不就是根本没有爱。

虽然有点不好意思，但是我必须承认，“龙虾效应”也曾经印证在我身上，我曾希望朋友失败，或至少是不能完全成功，不管他们的目标是追求哪一方面的快乐——也许是金钱、工作、亲密关系、创造力、精神生活或其他。因为害怕朋友都有所进展之后，我就会落后，所以我会用耍把戏、散布谣言、蓄意破坏等方式来捣乱，不让他们成为伟大的人。害怕落后的这种恐惧，会导致不足感——你会相信自己不够好，所以不能像别人一样成功，而这种不足感，正是竞争的根源。

当我检视自己的过去时，不难发现自己喜好竞争的冲动，但在检视亲密关系时，我简直无法相信自己做了什么。我的意思是，为什么我会想跟自己的妻子竞争呢？我应该要爱她的，不是吗？为什么我要把她当作竞争的对手呢？而我们到底有什么可竞争的呢？当我扪心自问的时候，很快就得到了令人痛苦的答案。我会和妻子较劲，看看我们的朋友比较喜欢谁，孩子比较爱谁，在争吵时谁是对的，谁比较独立，还有整体而言，谁是比较优秀的人。仔细思考之后，我发现这些竞争都源自于想要证明自己比较特别。

在你把竞争带进亲密关系之后，你那想当特别的人的欲望，加上害怕被离弃的恐惧，会让你和伴侣不断地较劲，而无法发现自己真正的天分和目标。竞争和许多负面的经验都会扯上关系，如想证明自己是对的，嫉妒、比较、希望对方失败、批评、嘲笑、说谎、需求、恐惧、权力斗争、扯对方后腿，以及骄傲。

真理是安静的，所以只有平静的心才能听到。但是，如果“想要竞争的冲动”控制了你，你的心就永远无法平静。想要结束竞争，你必须觉醒，并且诚实地面对你看待亲密关系的态度。有些人就像我一样，死也不肯承认我们竟然会和自己心爱的人竞争。但这件事不能由别人来证明给我们看，因为我们可以想办法推翻别人所提出的证据。想要证明，我们必须靠自己，我们得向自己、向伴侣、向朋友承认我们的竞争心态。当然，要说出口会让人感到很不自在。竞争必须秘密进行，才能达到最大的效果，要把它公诸全世界是很困难的，因为我们必须面对自己的羞耻心和罪恶感。

要想确实公开自己的竞争心态而不退缩，我必须问自己三个问题：第一，我的伴侣值不值得我冒着面对自己的羞耻心和罪恶感的险，去承认我确实和她有竞争？第二，我自己——这里所指的是那个独特、有天分的我——值不值得我冒这个险？第三，真理值不值得我这么做？如果我能对三个问题都回答“是”，那么我就会找到力量来结束竞争。然后，我就可以帮助我心爱的“龙虾”得到自由了。谁知道呢？也许当我伸出手把她推向桶子口的时候，我自己也能得到一只手来拉我出去呢。

死神啊，你的毒针在哪里？

“没有忙着出生的人，都在忙着死去。”

——鲍伯·迪伦

“有很多事值得人为它而死，但爱是唯一值得让人为它而活的事。”

——克里斯多福·孟

中学时代的一位老朋友告诉我他第一次被人带去攀岩的经验。他说他爬到一半的时候，突然感到一股强烈的恐惧感。在他伸手可及的范围

内，找不到一个可靠的着力点，于是他吓坏了。他知道他不可能往下爬，虽然经验丰富的朋友爬在前面指导他，他还是找不到往上爬的方法。恐惧让他完全瘫痪了。“那个时候，”他说，“我真想往地面跳下去，好杀死我的恐惧。”几年之后我才发现，原来这种“死亡的诱惑”比我所想象的还要普遍。有时候，在内省的阶段，你会觉得亲密关系让你再也难以承受，因而希望所有事赶快结束。自我放逐所带来的强烈沮丧感，会让你觉得没有必要再继续下去。也许你并不会想死，但是害怕继续面对无法改变的现实的恐惧，跟想死的欲望也相去不远了。当我们遇到这样的挑战，又拒绝感受此状况所带来的感觉，就等于是拒绝了生命。这就像是在说：“我再也不想有这种感觉了，我情愿死。”如果这句话变成了我们的口头禅，那么不管我们选择留下或离开，都很可能会改用较谨慎的方式来看待亲密关系，而且我们对生命的信心和信任也会相对减少。事实上，我们已经把死亡当作解脱痛苦的方式，而把生命当作敌人来看待。

在死亡的方向上常有很强的拉力，所以想要克服它，必须诚心诚意地选择生命。在面对一个状况时，不管你做什么选择，都应该以选择生命为动机，这是很重要的。如果你做出选择的动机是恐惧、愤怒或是恨意，你就必须了解，这些感觉是在带你往死路上走。如果你的动机是诚心诚意地为了每个人好，那么你就是选择了往生命的方向走。选择生命，就能得到很大的福佑。选择了生命，希望、智能、清晰的目标和方向感都会随之而来。你愈是坚定地选择生命，就愈能感受到内心被启发的赞叹和敬畏感。慢慢地你会发现，生命给了你一份多棒的礼物。即使身处在痛苦中，那种赞叹敬畏的感觉仍会存在，并带给你安慰和灵感。生命的力量，能让你以为早已死去的事物起死回生，并让你得到希望与力量来追寻信任和爱。在《奇迹课程》中有一句话是这么说的：“神圣的神之子啊，发誓你不要死。”

如果你发现你的亲密关系陷入僵局，不能或不愿意亲近伴侣，那么你必须注意造成这种僵局背后的力量。这种阻碍你前进的力量是爱的力量吗？还是以恐惧为出发点的力量？如果是以恐惧为出发点，那么这种力量对你和伴侣都有害，对你们的生命也没有帮助。在受到死亡的诱惑时，你必须全心全意地选择生命。你选择生命的决心能揭开遮蔽的帘幕，而让小我的秘密暴露出来。这个秘密，就是“以怀疑为手段的阴谋”。

以怀疑为手段的阴谋

“为什么我会轻易地怀疑自己，却会毫不怀疑地相信电视上的广告呢？”

——取自一位案主与笔者的会谈

最后我们终于要来讨论内省这个阶段的目的了——也就是要让我们

找到生活中所有问题的源头。经由内省，你得到了检查自己内心的机会。这时你可能会发现，你心中的小我为了阻止你了解真正的自己，设计出了一项奸诈的大阴谋。“怀疑”就是小我的最佳武器，它会让你陷在迷宫之中无法脱身，用大大小小的问题来消耗你的精力，并用许多令人分心的事物来扰乱你，最后还用对过去的不实记忆来迷惑你。小我的目的，就是要阻挠你，不让你了解自己是多有天赋的人。这个阴谋的核心，是要让你因恐惧而不敢接近自己的本质。

每当要做出一项重大决定时，你都会遭到怀疑声音的围攻。这些声音会用恐惧、紧张或恐慌等感觉来折磨你，试图让你相信你并没有足够的能力去做你想做的事。你还没迈出步伐，怀疑的声音已经先对你说你做不到了。你不是不够好，就是准备不够充分，或不够强壮，再不就是没有价值。身为研讨会的领导者及演讲者，在工作中，我慢慢了解到了怀疑的本质。我的工作能不能成功，要看我有没有意愿听从灵魂的引导，而我能不能做到这样，则是由我的直觉来决定的。我所谓的直觉并不是超能力或第六感之类的东西。听从直觉的意思是去注意我的灵魂的想法。为了做到这样，我在开研讨会之前，不会准备讲稿，也不预拟流程，而是听从心的方向，想到什么就说什么或做什么。这表示我必须有自发性，而且十分依赖心灵的启示和创造力。

然而，当我刚开始做这份工作的时候，我觉得自己没什么创造力，没有灵感，对自己的灵魂也没什么信心。于是我便仿效其他伟大的导师，采用他们的方法。在我开生平第一个研讨会之前，我准备了一份流程表，让自己知道什么时候该做什么事。我一想到站在一大群人前面手足无措的样子就觉得很可怕。当参与者发问的时候，我会回想其他导师响应类似的问题的样子，并抄袭他们的回答方式。所有的事都进行得很顺利，但是这种情形只维持了一天。从第二天开始，我就对这项工作感到厌烦，并且为抄袭别人的言语和想法而感到很不好意思。有人说我就连站立和走路的姿势都很像某位导师。我这些所作所为，都不是在表达我自己。当我发现在内心里我很想回去做我自己的时候，怀疑的声音又出现了，它企图说服我相信“我做不到”。

接下来的几天我都陷于天人交战的处境之中。我的灵魂温柔地鼓励我当我自己，鼓励我更有自发性、相信自己的创造力，并充分发挥自己的才干。但我心中的怀疑则告诉我这些事情我全都不会，我一定会失败，并在所有的人面前成为笑柄。我虽然想做自己，却更想要得到参与者的认同。做我自己有什么好处呢？我不能站在台上，什么都不做，光是“做我自己”啊。万一我想不出话来说该怎么办？听众会等得不耐烦，他们会走掉的！如果我的能力有限，我已经江郎才尽了怎么办？

我还记得有一次研讨会，从第一天直到最后一天我都被怀疑的声音严重地困扰着。从第一天开始，怀疑的声音就对我说我不可能成功。我已经没有题材可讲了，我的创造力已经到了尽头。我已经没有什么新的知识可以提供给听众了，他们到第三天八成就会走光了。接下来的几天，怀疑的声音不断对我说我所做的是错的，或做得不够，再不然就是

很假。到了第五天，也就是研讨会结束的那天，怀疑的声音更是变本加厉地对我说我完全失败了，我还是快点开始翻报纸分类广告找新工作吧——我当研讨会领导者的生涯已经完蛋了。也许我应该回头做从前的工作，去管办公室，因为消息会传出去，很快大家都会知道我是个很失败的研讨会领导者。虽然事实上超过半数的参与者都很热情地向我靠过来，感谢我带给他们美好的五天，但这却对我一点也不起作用，因为我心里的怀疑告诉我这些人只是在说客套话而已，再不然，还有一个更糟的可能性，那就是他们都被我骗到了。

为了某些原因，我并没有放弃我的工作，而在一个月之内，我便到达了新的巅峰，在工作中享有创造力、灵感和乐趣。但我还是常常被怀疑的心所困扰，而必须一再经历同样的折磨。就是这些经历，让我了解到怀疑的本质。我发现的是：

1.怀疑的心理一直存在你心中。

怀疑的心理等于是小我的所有想法的缩影。小我的想法都是以怀疑做出发点的，所以其目的就是要控制你所有的知觉，让灵魂无法影响你。在亲密关系中，这就意味着你会用怀疑的眼光去看待伴侣。如果你对一个人存有怀疑，又怎么能亲近对方呢？

2.在你面临一个重大的转折点时，怀疑的声音会变得更强大。

举例来说，也许你想突破某些障碍，让你和伴侣可以有更亲密的性生活。这时怀疑的心理便会扯你的后腿，或让你的身体不能依灵魂的指示来做动作。

3.怀疑的心理会把你过去的创伤投射至你的未来。

如果你去年从马背上摔下来过，那么怀疑的心理就会向你保证，从今以后你只要想骑马都一定会从马背上摔下来。如果你在之前的亲密关系中遭遇过失败，那么怀疑心理就会企图说服你这一次也一样会失败。

4.怀疑的心理是小我用来维持你的自我局限观念的工具，它会让你无法了解真正的自己。

人们往往会把伴侣当作罪魁祸首，但其实怀疑心理才是让人无法发现自己本质的元凶。

5.怀疑的声音会用实际的事物来造成你的恐惧心理。

如果你想辞掉工作去追寻自己的梦，那么怀疑的心理就会提醒你现在失业率很高，你可能会养不活自己，而且你想做的那一行是很难有所成就的。统计数字往往是小我最爱用的“实质证据”，小我会用这样的证据来劝你打消念头。在亲密关系中，怀疑的心理会让你把对方的行为、肢体语言或脸上的表情当作你无法亲近对方的证据。

6.所有的怀疑都是对自己的怀疑。

换句话说，如果你这样说：“我无法相信伴侣的爱，我想他/她早晚会伤害到我。”那么其实你真正表达的意思是你不能相信自己。你所谓对伴侣的“信任”，其实是一种期望——你希望对方的行为不会对你造成威胁，或使你的旧伤复发。事实上，你是不相信自己有能力去处理伤痛或爱你自己的。

7.对自己的怀疑就像胶，让你和你对家庭死忠的观念粘得紧紧的。

如果怀疑自己，你就会没有安全感，也就会希望借由对家庭的归属感来为自己找回身份。当你想要成长并超脱这个身份的时候，怀疑的声音会尽全力阻挠你，让你只能继续维持这个你为自己塑造的身份。

8.如果向怀疑的声音屈服，这就表示你不再相信生命。

如果你不再相信生命，就是相信死亡。这会让你放弃自己，也放弃生命（死亡的诱惑）。

9.怀疑的心理会支持“不足”的想法，让你认为自己没有价值，所以不被爱，也不可能成功。

如果你抱持着“不足”的想法，就会有想竞争的冲动，使你处于两难的境地，害怕冒险，而且感到沮丧。这全是因为怀疑的声音在对你说，你没有足够的价值，所以无法去爱人，也无法被爱。

10.如果怀疑的心理能与爱整合在一起，它就能转变为明辨的态度。

也就是说，怀疑变成了单纯地问问题，让你能够明察事物的本质，并做出最好的选择。在怀疑的心理与你的灵魂之光整合之前，你可能常常会由于死忠的观念、自我欺骗、天真无知、恶习或恐惧而做出不适当的选择，因为这些事物都会让你受到怀疑心理的控制。相反，当怀疑的心理受到灵魂的影响而转变之后，你就能用纯真的心去仔细检查你所遇到的每个事件，不会再受欺骗或误导。这时，怀疑的心理已经变成明辨的态度，而对你有所帮助。

如果你能记得，怀疑的心理在你要做重大决定的时候会变得特别强烈，你就不会那么害怕它了。借由重申追求真理的决心，你会找到突破怀疑心理的方法，从而了解真正的自己。要记得，怀疑的心理会把你过去的创伤和错误（怀疑的心理会将之称为“失败”）投射到你的未来，让你变得畏畏缩缩，不敢勇往直前，却反过来寻求你过去所使用的方法，以得到暂时的安全感。

如果把对怀疑心理的了解应用在你的亲密关系上，你就会知道，当你遇到下列情形时，怀疑的心理会让你无法得到更深层的爱：

①你想离开伴侣，去寻找新欢，或开始幻想拥有一个“更好”的伴侣。

②你觉得自己无法在亲密关系中有所进展，因为你怀疑自己或怀疑伴侣不想改变。（所有的怀疑都是对自己的怀疑）

③你认为自己和伴侣之间的未来会有愈来愈多的阻碍，而你觉得自己将无法承受更多的困难。（自我放逐）

④你发现自己在亲密关系中总是失败，并开始认为你的生活就只能这样了，所以何不干脆放弃？（死亡的诱惑）

你是否觉得，目前的这段亲密关系已经没有必要再继续下去了？你们根本不是真的爱对方，而且你们会在一起，都是由于一些错误的原因。所以你应该放弃，因为这段亲密关系已经没有任何希望了。现在最好的办法，就是离开并且另觅新欢，找个真正爱你的人。你会有以上的想法，都是因为怀疑心理这只幕后的黑手在鼓动你。怀疑的心理会让我们想起月晕现象的阶段是多么美好，因而重新在心里建立起理想情人的形象。这只黑手会让我们向外发展，去寻找我们的理想情人。

讨论到这里，你也许会问：“有没有可能，最正确的选择就是离开呢？你要怎样才能知道你是在听从自己的心，还是在听从怀疑的声音呢？”我所能想到的最好的答案就是，听仔细一点。这个声音是以爱还是以恐惧为出发点？

你的心会明辨是非，并指引你去了解真正的自己。而怀疑的心理则根本不会在意你到底做出什么选择（因为不管你怎么选，它都会告诉你，你的选择是错的）。只要你的动机是恐惧就行了。只要你专注在真理上，那么不管你在亲密关系中遇到什么状况，你的心都会引导你去找出对每个人都好的解决方式。然后你就会明白，怀疑心理并不是你的敌人。它比较像是一个“把关者”，在你遇到一个得以成长并突破旧有限制的转折点时，它就会跳出来阻止你，要你回头，因为小我的本性就是制造分离，所以它会阻挠你，不让你体验到真正的爱和亲密。

不要和这个把关者战斗，因为这样只会让它变得更强大。你应该以静制动，听听把关者有什么说法，感受一下它所造成的恐惧和痛苦。然后接受这些痛苦，并呼唤真理。你是真理之子，所以你的心会顺从真理。不管你走到哪里，你的灵魂之光都会引导你。如果你能够相信生命，并听从自己的心，你就会发现，事实上，怀疑的心理也对你寻求真理有所帮助——它能让你更坚定地追寻自己的灵魂。就好像经过了炉火的试炼，工匠才能造出强度够高的壶一样；经过了怀疑心理的试炼，你的灵魂才能让你变成一个坚强的人。

或许，这些都只是我个人的错误思想，所以，我希望你能用自己的心来确认这些想法是否成立。我想说的是，我认为你的灵魂关心的，并不是你的亲密关系处于何种状态，或你是不是跟“真命天子”在一起，或

你们相处得好不好，事实上它关心的根本就不是你是否能跟人建立亲密关系。所以，当你遇到瓶颈，无法亲近伴侣时，不要把亲密关系变得像宗教一样——好像如果你不能解决问题，就变成了大罪人似的。不要固执地认为，你应该跟目前的伴侣过一辈子。因为我相信，如果你不能自由地离开，那么即使留下来，可能也不是你自己的意愿——你留下来，只是因为你觉得这样是对的，如果是这样，你就很可能会变成牺牲者。

我相信你的灵魂真正关心的是你所做的选择，是不是有助于你达到自己真正的目标。如果维持目前的亲密关系对你有所帮助，那么你的灵魂就会支持你往这个方向走。如果离开才是比较好的选择，那么你的灵魂就会引导你往那个方向走。也就是说，我认为你的心和灵魂最关心的不是你在亲密关系中的去留，而是怎样做才能让你了解真正的自己。如果你愿意顺从自己的心，你自然就会领悟出处理亲密关系的方法。

亲密关系通关指南

1.当从幻灭的阶段移至内省的阶段时，你就得到了一个机会去检视自己的内心并发觉所有亲密关系问题的源头。幻灭会让你发现是哪些错误的观念掌控了你大半辈子，并让你了解到，你可以为自己百分之百负责。内省则会让你有更深的洞察力，去揭开错觉的面纱，从而大大地改变你对自己的看法。

2.内省常被看作亲密关系中最丑陋的阶段，因为你觉得伴侣不再像从前那么迷人了。你已经习惯了用一套固定的方法来对待彼此及处理不断浮现的老问题。在这个阶段，亲密关系中的所有事都不能让你满足，所以在你责怪伴侣或挑剔亲密关系之前，有必要先检查一下自己的内心。

3.在这个阶段，有时候你会觉得和伴侣之间的爱和亲密感没办法成长。也许你已经试遍了所有方法，还是连一点小火花都擦不出来。或者你已经没有继续尝试的意愿了。也许你感到身心俱疲，而且觉得再怎么试也没有用，干脆放弃算了。这往往是由于小时候的沮丧感导致你自我放逐。如果你能改变这种经验，就能得到前所未有的信心和乐观态度，并了解到是这种自我放逐的倾向影响了你对亲密关系、对人生的看法。如果你能勇于面对沮丧的感觉并好好疗伤，假以时日，你一定能得到你想要的改变，而你的亲密关系，也会跟着改变。

4.这个阶段另一个很普遍的现象是“碰到墙壁”。就像一个慢跑的人一样，你感到疲倦、没精力、缺乏灵感，觉得自己再也支持不下去了。这时候你能做出的选择是：放弃这段亲密关系，另找一段较轻松的感情；你也可以选择留下来，保有你习惯了的生活方式；或选择回到吵吵闹闹的幻灭阶段，因为就算吵闹也比死气沉沉来得强；你也可以找一个外遇的对象；还有一个选择，就是学习“穿墙术”。

5.内省之后，你会发现这座关住你的三角形监牢的墙壁，其实是你

自己创造的。“受害者监牢”描述了我们在面对问题时所扮演的角色：受害者、迫害者或拯救者。这三种观点，都只会让问题恶化，却不能提供解决之道。你必须成长并跳脱出问题的框架，才能找到解决之道。也就是说，你必须穿越监牢的墙壁，让自己自由。想要自由，你必须摆脱旧有的知识，以纯真的心来发问，才能获得灵魂的引导。

6.问题能让你自由。亲密关系遇到问题时，不要尝试去解决它、逃避它或压抑它，而是应该问自己下列问题：

这个时候，爱会怎么做？

如果我能百分之百对自己负责，我会怎么选择？

我能采取什么有创意的步骤吗？

这个问题是不是唤醒了一些熟悉的感觉？我愿不愿意百分之百地接受这些感觉？

如果我爱自己的话，现在该做些什么？（说些什么或提供些什么。）

我是不是该放弃些什么？

我是不是该原谅某个人？

是不是有人比我更痛苦，我应该用爱来支持他/她？

我能说出哪些不争的事实？

你可以问的问题实在太多了。当你想摆脱旧有的知识时，灵魂会引导你想出该问的问题。

7.内省能让你了解个人问题及亲密关系问题的本质。很显然：

①要解决问题，必须先跳脱出问题的框架。

②所有的问题，其实都是经过伪装的礼物和宝贵经验。

③你所看到的每件事，都是你内心世界的投射。

④每个人都有能力，为自己生活中遇到的事百分之百负责。

⑤自由并非来自答案，而是来自问题。

⑥没有什么问题是大到爱无法解决的。

8.左右为难的处境，是在考验你追寻真理的决心。左右为难的处

境，看起来似乎只有两个选择，而其中任何一个都只给你部分的满足，并且会让你失去一些你不愿放弃的东西。在面对这种处境的时候，最好的办法可能是：把两个选择结合起来，成为一个新的选择；或是在两个选择中选一个，但以尽量考虑每个人的利益为原则。无论如何，你必须放下自己的欲望，尽量为每个人想，才能找到最好的解决方案。

9.对家庭的死忠会让亲密关系无法更上一层楼，因为这种观念会让你执着于固定的行为模式、信念及心态。这些行为模式、信念和心态都是你小时候为了得到归属感而发展出来的。死忠的观念会阻碍你的自发性、灵感、创造力，以及表达真正的自己的机会。然而要破除这种死忠的观念却是很让人害怕的一件事，因为你会觉得你背叛了家人对你的信任。但是如果不摆脱这种观念，你就不能做真正的自己，也使得你的伴侣不能做真正的自己。

10.内省阶段的一大发现是，原来你所做出的许多行为都不是出于爱，而是出于罪恶感。这样的行为，会暴露出你的牺牲心态。在一段亲密关系中，如果你觉得你付出的多而接受的少，那么你就是在牺牲。如果你发现你做某件事只是因为不做的话会有罪恶感，那么你就可以选择，是要继续牺牲下去，并且因为伴侣付出的比你少而愤愤不平；或生气地决定不再继续牺牲，并且时时对伴侣存有戒心，生怕他们会让你再次落入牺牲的模式里；你也可以选择平静地放弃牺牲的模式，感受自己的罪恶感，并选择爱；或是借由选择去爱伴侣，而把牺牲的模式转化为正面的事物。

11.要改变牺牲的模式，必须经过好几个阶段，这也就是再次让你去发掘真正的自己，毕竟，这就是内省阶段真正的目的。以下的模型指出了你必须经历的阶段：

牺牲者

折磨者

“坏人”

情绪

感觉（空虚）

本质（灵魂）

12.牺牲会招致放纵，反之亦然。如果你觉得自己是在牺牲，就必然会觉得有人在占你便宜。这个人就是“放纵者”，他/她有可能成为你愤恨的目标。而在内省的阶段，愤恨甚至可能会转为仇恨。有时候，亲密关系的双方都会觉得自己是牺牲者，并把对方视为放纵者。而当一个人想跳脱牺牲的模式时，他/她往往会摆向另一个极端，而成为放纵者。另外，当一个人在做出牺牲的时候，他/她可能会为了补偿自己，而在某

件事上（例如吃东西、抽烟、喝酒、看电视等）放纵自己，甚至成瘾。

13.依附情结往往是人们自我牺牲的动机。为了不被某个重要的人离弃，你会把自己塑造成某种固定的形象。这种互动关系，一开始出现在你与父母的亲子关系之中，而后会移转到你生命中所有重要的人际关系之上。会有依附情结，是因为你觉得自己不可爱（这是一种罪恶的感觉），所以你必须改造自己，来赢得你所需要的爱和关怀。在内省的阶段，依附情结刚开始浮现时，你会有掉入陷阱、快要窒息或被囚禁等感觉。把伴侣推开能让你得到喘口气的机会，却不能解决依附情结的问题。只有下定决心要做自己，才能打破你为自己塑造的形象。

14.在内省的时候，你会发觉，你所看到的所有外在事物，其实都是你内心世界的投射。当伴侣变成你的“阴影人物”——具备所有你所拒绝、厌恶以及压抑的特质的人时，他/她将带给你很大的挑战。当你批评伴侣时，你其实就是在批评自己——批评那些你不愿接受的特质。你必须接受自己的黑暗面，才能更爱你自己。只有这样，你才能不再攻击伴侣的缺点，而把伴侣看作你的镜像。

15.对性的罪恶感，会阻碍你的性能量的流动，而导致性障碍、排斥伴侣、三角关系、房事中死气沉沉提不起劲等问题。如果小时候你所受到的创伤都和性有关（事情经常都是如此），那么你就会对自己的性欲有强烈的罪恶感和羞耻感。这个问题，在你与人建立亲密的关系时必然会浮现。而恐惧会让浮现出来的问题更加恶化。如果想要疗伤，你就应该跟伴侣开诚布公地讨论你的恐惧、感觉、幻想和秘密，并增进你们之间的友谊。有时候练瑜伽也会有帮助。

16.处在内省阶段的亲密关系还有一项特征，就是伴侣之间会相互较劲，想要证明自己比对方特别。如果为了突显自己的特别，而把别人踩在脚下，将会造成人与人之间的裂痕。想要消除竞争的倾向，并让亲密感增长，你就必须支持伴侣发展自己的长处。

17.“死亡的诱惑”所代表的是你害怕面对更多痛苦的恐惧。你会情愿让亲密关系停滞不前甚至结束，也不愿面对自己或伴侣不可爱的那一面。这是一条死路，因为如果你选择这条路，就无法证明爱的伟大。否认爱，就是否认生命。如果你所面临的处境让你很想死，或很希望亲密关系结束的话，请正视你所承受的痛苦，并告诉自己：“这不是真理。我现在最渴望得到的就是真理。”让自己充分地感受内心的感觉，并时时记住会伤人的感觉就不是充满爱的感觉，而我们该做的是选择爱、选择生命。

18.在内省之后，你会发现有一种内在的影响，让你不能了解自己及伴侣的真正本质，这种影响就是怀疑的心理。发现了这个狡诈的陷阱之后，你还必须记得：

①怀疑的心理一直存在你心中。

②在你面临一个重大的转折点时，怀疑的声音会变得更大。

③怀疑的心理会把你过去的创伤投射至你的未来。

④怀疑的心理是小我用来维持你的自我局限观念的工具，它会让你无法了解真正的自己。

⑤怀疑的声音会用实际的事物来造成你的恐惧心理。

⑥所有的怀疑都是对自己的怀疑。

⑦对自己的怀疑就像胶，让你和你的对家庭死忠的观念粘得紧紧的。

⑧如果你向怀疑的声音屈服，就表示你不再相信生命。

⑨怀疑的心理会支持“不足”的想法，让你认为自己没有价值，所以不被爱，也不可能成功。

⑩如果怀疑的心理能与爱整合在一起，它就能转变为明辨的态度。

要记得，当你要向你的灵魂、你的目标以及更美好的亲密关系迈出一大步时，怀疑的声音会变得极其强大，要想不被阻碍或扰乱，只要把你的全部精神都贯注在寻求真理上就可以了。

第五章　启示

“跟我来吧，把昨日忘掉。走出你的心，向外跨一大步。”

——哈特

我有幸偶尔一探灵魂关系的神圣殿堂，不过是最近这十年的事。我必须承认自己并不住在这个殿堂之中，我还是经常会回到内省、幻灭甚至月晕现象的阶段来学习更多的经验。由于我经常在各阶段间往返，所以我发现，虽然表面上看起来，你必须一步一个脚印地走过每一个阶段，最后才能体验到真正的亲密关系，但事实上，亲密关系之旅随时可能来个大转弯，跃入完全不同的知觉层次，而让我直达终点。这有点像是开着车依着路标往纽约市前进，突然，你的车变成了宇宙飞船飞向太空，穿越了黑洞，绕太阳一圈，飞过一百万光年的距离，然后降落在纽约市中心。这是我所能想到用来形容“启示”的经验最好的方法。从时间上来说，这个阶段是十分短暂的，但它对一个人的生命却会造成深远的影响。当你穿越了怀疑的迷雾，不再盲目而能看到自己的本质时，你就会得到“启示”。在你的生命中，随时都有可能得到启示，而你发现人生的目标已经达成了。

一个一文不名的人，有一天收到一封信，说他中了两千万的大奖。但是由于他一直把自己看作穷人，所以有点怀疑这封信的真实性。于是他把信拿给一个朋友看，朋友看完后，告诉他，他的确中了两千万。但是这位穷人还是半信半疑。一个星期之后，当他躺在床上，快要入睡的时候，突然睁大了眼睛，大脑开始急速运转，并从床上跳了起来——他发现自己现在是个大富翁了。就在这一刻，他的生活完全改变了。事实上，他早在一个星期前就已发财了，但他手上握着证据，心里却还认为自己只是个没钱的老人。他从一个穷光蛋，摇身一变成为有钱人的过程，只花了不到一秒钟。“启示”的力量，也是如此。

启示可以很戏剧化，也可以很微妙。有时你可以马上察觉到它的存在，但有时它却是以不易察觉的方式，一点一滴地渗入你脑中。启示的力量，能让人学习并成长。常有人认为启示是精神层面的东西，人无法主动地争取它，而它会发生在谁身上，也很难以预测。我无法解释为什么我是能得到这种“神迹”的幸运儿，相信我，这绝不是因为我是个具有美德的人，所以得到神的眷顾。然而，我并不认为启示是无法用人为的方法得到的。对我而言，启示就是我的灵魂让我感受到它的存在。得到启示时，我可以把自己相信是真实的事物看得更清楚，而察觉到自己错误的思想，或把我心中相信的真理加以修饰。

我发现，在亲密关系中，启示有三种呈现的方式。在第一种方式中，启示推动着你的力量，让你从一个阶段迈向下一个阶段，并在痛苦

和问题之中成长。幻灭的痛苦，会让你了解到月晕的光彩是不实的。内省则会让你从自己的内心找出所有错觉和错误观念的根源。超脱了空虚、怀疑等感觉，到了启示的阶段时，你就会发现真正的自己。灵魂关系让你的伴侣可以看到真正的你。所以，每当我们学习到真正重要的事物时，我们就是得到了启示。

第二种方式，就是刚才所形容的“神迹显现”。这种方式也许是你无法掌握的，会不会发生在你身上也很难说。如果你不知道启示以何种形态呈现的话，光是傻等是没有用的，但是排除任何一种可能性，也不是很好的做法。就像恰克·史匹桑诺所说的：“你不必整天站在码头上等你的船进港，但是当它进港的时候，你要准备好迎接它。”

第三种方式，则让你有自己选择的力量，而不必听天由命，或辛苦地走完亲密关系的前三个阶段。想要接触到自己的灵魂，不一定非要按部就班，你可以走快捷方式，穿越“量子隧道”。

量子隧道

“桃乐丝……其实你从一开始就拥有回家的力量……你只要立正三次，然后对自己说：‘没有地方像家一样……没有地方像家一样……没有地方像家一样。’”

——电影《绿野仙踪》

在我上中学的时候，我们的化学课本里有一个很有趣的介绍氨气分子（NH 3）的理论，它是这么说的：氮原子处在由三个氢原子所形成的三角形的中心，氢原子的链接很强，所以氮原子应该是无法移动的，但科学家发现氮原子能够瞬间消失并出现在三角形的外面，然后很快地又回到三角形的中心。于是这些科学家就做了一个假设，那就是氮原子穿越了一个“量子隧道”，所以能够自由移动。我不知道他们后来有没有继续发展这个理论，不过用它来说明“启示”呈现的方式，却是一个很好的比喻。

在日常生活中，不管陷于怎样的困境，只要我们的意愿是想了解无条件的爱，就有机会穿越“量子隧道”，从而立刻体验到灵魂关系。重点全在于我们愿不愿意臣服。如果我们选择臣服，就会从“做事”的模式转换成“接受”，而“接受”正是一切有意识的人际关系的关键。我们可以接受引导、接受启发，获得知识增长见识，这其中任何一项都能让我们立刻脱离困境。

我曾经亲身体验过“量子隧道”，知道这是怎么一回事。那时我和妻子又一次陷于权力斗争中，并开始怀疑这样的竞争到底有没有停止的一天，还是我们应该在完全撕破脸之前离婚。突然间，我想起朋友有一次问我想不想知道让生命变得丰富的秘密。我告诉他我很想，于是他对我说：“秘密就是，你的生命已经很丰富了。”这让我想起电影《天地一沙

鸥》里的一句话：“如果你想尽快到达一个地方，最快速的方式就是，你已经在那里了。”

当时正深陷于权力斗争中的我，仔细思考了这些话中的智慧，然后决定亲自试验一下。我想要的是和妻子相爱，但我当下的处境却是正在和她争吵。想象一下，我只要深吸一口气，就能马上从争执中跳脱出来，而和妻子相爱。我扪心自问，假设我和妻子现在不是在争吵，而是感情很融洽的话，情形会是什么样的？然后我脑中灵光一闪，想到我可以为妻子做些事。我还来不及思考自己想不想这样做，就已经开始着手进行了。她曾经告诉我说，她很爱吃我做的某一道菜，所以我就马上进厨房去准备。当我在做菜，并专注地“付出”的时候，我有了不一样的感觉。然后我想，如果现在我与妻子是深深爱着对方的话，我会有怎样的感觉？我感到心中一阵温暖，头脑也变得清楚多了。接着我又问自己，如果我把妻子当作心爱的人，我会怎么看她？在我心里，我看到一位既美丽又有智慧的妻子与朋友。于是我在心里空出一些空间，让这些充满爱的感觉得以成长。很快，我与妻子间的紧张情势便冰消瓦解，我们变得更加亲近，共进了一顿很棒的晚餐。在一小时前，这看起来简直是不可能的事。因为我愿意想象自己“已经置身于爱之中”，所以我得到了灵魂的帮助，解决了这次争执。

这些小小的启示，看起来似乎是我自己凭空想象出来的，但是我的想象力是从哪里来的呢？我又怎么会想到问自己这些问题呢？我想这是因为我选择了真理，而且我的灵魂也有所演进的缘故，但我想应该还有别种更详尽的解释。首先，想象力不等于幻想。（但你内在的“小我”确实会利用想象力来创造幻想。）想象力其实是灵魂在提醒我们，在一件事中存在哪些可能性。其次，我会想到问自己那些问题，是因为我选择不去计较造成争执的原因，而把爱置于首要的地位。灵魂支持我的选择，所以让我运用想象力去了解爱是存在于所有情形之中的——因为爱永远不会离开。然后，我就可以选择依据自己的想象力来行事，让原本只是可能的事成真。有一段时间，我简直就是爱的化身。

生命的天性，就是要让你不断地去发现真正的自己，以及你心中存在着的感觉。所以，启示是随时都可能发生的。而所谓的学习，只不过是发现早已存在的事物罢了。启示是灵魂与人格之间的桥梁。如果你愿意接受自己看见的事物的话，灵魂就会一点一滴地让你发现它的存在。“启示”就是让灵魂注入你意识的导管。在这一刻，你的灵魂让你看到的是怎样的伴侣呢？

“量子隧道”在亲密关系的每个阶段都是存在的，所以如果你愿意和伴侣一同体验伟大的事物，从月晕现象的阶段直接跃入灵魂关系也不是不可能。用灵魂看待你们的方式来看待彼此吧！

那么，你要怎样才能体验到灵魂关系呢？事实上，你已经在体验了。

拥抱我所爱

我必须诚实地说，我第一次真正“看见”我妻子是在我们认识三年之后。在那之前，我一直很欣赏并尊重她。她天生的智慧、有深度的美、仁慈、慷慨、敏锐的心，以及热情，都是我灵感的源泉，常常让我赞赏不已。我简直不敢相信自己竟幸运地得到了这么美好的一份礼物。但这些感激与欣赏，都比不上我发现她的本质时的感觉。大体来说，那是一个我们共度的很普通的夜晚。前一分钟我还只是坐在她身边和她轻声交谈着，下一分钟我却能看到并触碰到她的灵魂。我感到极大的幸福，这种幸福我以前一直认为是属于神秘主义或神启一类的事物。就在这时，我心中产生了一个念头，那就是，在过去的三年中，我一直跟一个天使生活在一起。再多的形容词都不足以描述我此时的感觉。在这之后，有好几天我都像置身天堂一般，以敬畏的心注视着这世上真正的美丽。

但是，可想而知的，我并没有一直留在“天堂”之中。几星期之后，我和妻子又开始争吵，而之前那奇迹般的经验又远离了我们。但当时那撼动人心的爱却一直存留在我的记忆里，常常使我感到平静。有一段短暂的时间，我在“受害者监牢”的墙壁之外过着快乐的日子，墙外的世界是无限宽广的。在那次之后，我又有过好几次类似的经验，而每一次我看见爱人的本质，就觉得与她更亲近。当我拥抱爱人的时候，我就感到好像自己也得到了拥抱。

然后你就会看见阳光

在第一章中，我曾提过亲密关系一开始的“恋爱”阶段，能让我们略微窥见亲密关系的真正潜力。在本书中我也不断地指出安全避过小我所制造的陷阱的方法。这些方法，有些是别人教给我的，有些则是我自己发现的。每次成功地避过陷阱，我们就能浅尝一下我所说的“灵魂关系”的甜美滋味。有了这样的体验之后，我们就会得到启示，了解到在每件事的背后都有爱的存在，没有例外。就这样，我们在承受蜕变的痛苦时，能够更相信生命。

在亲密关系中，启示对你的影响愈深，你就愈能察觉到每个问题背后的礼物与经验。你的本质会慢慢渗入你的行为模式，影响你去从事适合自己天分的工作与活动。你要做的不是让一方胜而让另一方败的决定，而是要以明辨的态度来决定采取何种行动——或不采取何种行动——才会对每个人都好。

这些都是我从启示中得到的知识。启示能让你对自己的旅程有全然不同的看法，也让你了解每次苦痛与喜悦背后的真正目的。当然你还是有可能离开启示的阶段，而重新体验权力斗争、失望或停滞的状态，但启示会在你心中留下深刻的印痕，让你在面对困境时仍能心存希望，并相信只要你决心选择爱，就能渡过所有困境。

不管是一步一脚印地走过亲密关系的所有阶段，还是走快捷方式穿越“量子隧道”，到最后灵魂都一定会让我们了解到爱的真正目的，从而踏进灵魂关系的大门。

灵魂关系

“一旦脱去了外壳，毛毛虫就会蜕变成美丽的蝴蝶。”

——唐纳文·李区

我写灵魂关系，并不是要描述它可能的形貌。许多人会认为这样的关系必然是婚姻关系。有些人甚至会从宗教的角度来想，把它当作神圣的关系，而拥有此种关系的伴侣，头上都有神圣的光环围绕。还有些人会依据他们自己的信念和价值观来创造出不同的形貌。

以我个人来说，我并不认为婚姻关系是灵魂关系的必要条件，也不认为灵魂伴侣们的外表和行为会和人们想象的一样。在灵魂之路上走得愈久的人，就愈不会被绚丽的外表或教条所影响。

我也不是要描述人类在体验到灵魂关系时所共有的经历，因为事实上，每个人的体验都不会相同。在本章中我想要指出的是，人际关系是一条心灵之路，它所反映出的，是“爱”为全人类所做的计划。你的伴侣就是你的良师，而那呼唤你的声音，就是在要求你去学习无条件的爱。别人到修道院或深山野岭中去寻求的东西，你在自己家的沙发上、会议室或海滩俱乐部就可以得到。不论你身在何处，在学习去爱伴侣的过程中，你将学会如何去爱全人类。然后，你与任何人的交流都会变成一种神圣的体验，让你愈来愈了解“爱”的计划。

允许

“轻诉智慧的话语：‘让它去吧。’”

——保罗·麦卡特尼甲壳虫乐队名曲《随它去》

多年前，有一次我曾思考将来要如何设计自己的墓碑。我想的并不是自己死后要埋在哪里，而是我的墓碑上要写些什么。我没来由地想到这样一句话：“埋在这里的人，一生都在为做事而做事。”会有这样的想法，也许是因为我当时是个很忙碌的年轻人，总是在做些什么事，一刻也不得闲。做事，做事，做事！忙碌，忙碌，忙碌！我总是在追逐着某个重要的目标。但一旦达成之后，这个目标便显得一点也不重要了，于是我又转而追逐下一个遥远的目标。不管我达成了——或没有达成——多少的目标，我从来没有停下来问问自己，这些目标到底值不值得我花时间去追逐。“做事”就是我全部的生活，因为这样我才觉得自己有用、有重要性，人生也才有目的，但我还是常常感到空虚。

在这件事上，我的妻子再一次成为我的良师。她让我了解到，自古以来所有的圣贤之人一直在尝试告诉我们这个道理：“重要的不是你做了些什么，而是你是什么样的人。”在我的亲密关系中，我总是为了维持婚姻幸福而尽心尽力。我的想法是，如果我“有用”，就不会被取代。不断地忙碌能够确保我们的物质生活不至于匮乏。我生存的理由就是要充当家人的供给及保护者，因为这样我才能向妻子证明留下我这个人还是有点用处的。婚姻是我必须“做”的事，所以我的婚姻也像我的生活一样，都是“为做事而做事”。问题是，亲密关系、沟通、放下或奉献都是不能靠“做”的。在你摆脱了小我所造成的错觉，并开始为亲密关系的真正目的而付出时，事情就有了很大的改变，你的责任不再是“做事”。

在精神导师马哈拉吉年轻时，有人问他英文中最重要的字是什么，他的回答是：“允许”（LET）。在说这话的时候，他一定早已突破亲密关系的墙壁，体验过“墙外的生活”，因为灵魂关系的关键，正是“允许”。当然这不是要你整天呆坐着无所事事，而是要让你明白，你所做的事，应该是听从你的心的引导而做的事。如果你能明白“允许”的道理，那么你所做的事就是出自灵感、创造性的想法，以及启示。看看图八这张表，你就会明白，在“为做而做”与“允许”之间，生活的质量有很大的差异。看看我所列出的表格。

为做事而做事	允许
担心	耐心
必须做某事	选择做某事
压力	自然而然
挣扎	自在
工作	艺术
一板一眼	有创意
十万火急	曙光浮现
负担	喜悦
具体思考	直觉
努力弄清楚事情	等待“船到桥头自然直”
依赖已知的技巧	依赖天分
让事情成真	自我实现
强迫性	充满灵感
以目标为重	以方法为重
独立	与人合作
努力划船	当船上的乘客

图八

我不需要一一解释以上这些词，我想你只要浏览一遍整个表格，就可以明白哪一边所列的词较能让你有平静祥和的感觉。然后让我问你一个问题：在你的生活中，花在哪一边的时间较多呢？是为做事而做事，还是允许？

也许你还记得，在第三章中，我们讨论过沟通的原则以及练习这些原则的必要性。在幻灭的阶段，我们总是想“做点什么”，而且希望有一套公式可以让我们来遵守。我也确实提出了一套很像是公式的理论，但我在那一章的结尾所讨论的却是“臣服”。因为练习这些纲要固然十分重要，但其真正目的只是要你能像身处灵魂关系中的人一样，自然而然地采取这些步骤。在灵魂关系中，我们所要练习的不是做事，而是允许。沟通不再依循公式来进行，而是让我们心中的直觉、灵感以及揭露真正感觉的明灯来做我们的引导。

一般来说，强迫性的、为满足“小我”需求而做出的行为往往是不恰当的。在灵魂关系中，我们会把小我摆在次要的地位，而以所有人的利益为优先考虑。依这样的想法而做出的行为是自然而然的，犹如曙光乍现一样。相反，被小我驱使而做出的行为则充满了压力和十万火急的感觉。想要以“允许”的态度来过日子，你必须先有能力辨别是什么力量在影响你的决定。个人的感觉、欲望与冲动往往会干扰你，让你无法接触到自己的灵魂，所以，培养自由选择的能力是很重要的，我把这种能力叫作“无私的明辨”。

无私的明辨

“不管大事小事，知道得最清楚的永远是你的心。”

——克里斯多福·孟

在亲密关系的前三阶段，大部分的人所关心的，都是和自己切身有关的个人事物。偏差行为、吸引磁场、争吵，以及“受害者——迫害者——拯救者”的角色扮演等，都是“追求个人需求”所导致的结果。在这几个阶段，我们认为个人的事就是重要的事。既然我们所有的决定都受到个人偏见所影响，我们就很难用清明的心来分辨事情。当你突破了难关，进入灵魂关系之后，你就会开始了解到，灵魂的本质是无私的。它所关心的是更伟大的事——也就是爱为全人类所做的计划。有时候我们会心甘情愿地放下一己之私，而追寻真正重要的东西——也就是爱。因为唯有这样，我们的灵魂才能让世人了解到爱的计划。在我们把爱当作首要目标的同时，个人的需求也自然而然地得到了最极致的满足。想要在所有的私心、偏见及自我怀疑中做出最充满爱的选择，你就必须充分培养自己的明辨态度。

在了解了这一点之后，我才明白，唯有做出充满爱的选择，才能在亲密关系中，真正地向前迈进一步。你只要回顾一下过去的权力斗争，就能明白这个道理。每次你愿意承认自己的错误，而不是顽固地坚持自己的立场时，你就是在为了爱做出牺牲，舍弃对你很重要的个人事物。选择爱对你自然是有益的，但在你做这个决定的时候，你内在的小我并不能了解这种无私的选择有什么益处。所以，小我会指使你死守立场不放弃，除非你的心和灵魂的力量能够盖过小我的影响力。每次你放下期望，选择原谅而不责怪他人，或是表达真心的感激而不批判人时，你就选择了重要的事物，而把个人的事物摆到一边。爱总是静静地待在幕后，等着你选择它，把它放在首要的地位。爱不会强迫你、操纵你或夺去你的自由意志。它只会静静地等着你主动邀请它。我列了一张表（图九）来比较个人事物和重要事物之间的区别，希望能帮助你做出清明的分辨。

这一次我还是只要求你从这两栏文字中得到一个大略的概念。值得注意的是，在“重要的”那一栏中所列的特质，全都是灵魂的本质，也是

灵魂所支持的事物。我并不是在暗示你：个人的目标、观点、感觉或欲望都是不重要的。我只是想让你明白，如果个人的事物能和重要的事物一致的话，我们将会有更多快乐。

个人的	重要的
相当特别的人的需求	爱
不真实的死忠观众	追求真理
自我观念	本质
排除他人	兼容并蓄
对归属感的需求	觉得自己是独立个体
想证明自己重要性的需求	发掘天赋
为获得而付出	心甘情愿地服务
造成分离	具整合性
选择立场	同心协力
一赢一输 妥协	双赢 意见一致
怀疑	信任
谨慎地交友	真正的情谊
自我防卫	心胸开阔
独立的人格	整合灵魂的人格

图九

你永远不需要去寻找、追逐或赢得爱，因为爱不会躲藏，不会跑走，也不会向你要求任何代价。你只要在心里为它留一块空间，爱就会自然地注入你心中。这就突显了明辨的重要性，因为只有明辨才能让你超脱情绪、倦怠感、迷思及冲动，并察觉到你必须做什么样的选择，才能邀请爱来进驻你的心。这个选择也绝对是对你及伴侣都好的最佳选择。我记得有一次，这样的“最佳选择”意味着我必须和女友分手。虽然她是一个很好的人，我们相处也很融洽，但我的心对我说，是该离开的时候了。我的女友不同意我的看法，而我看她那样不快乐，心中升起了很强烈的罪恶感，使我几乎打算放弃分手的念头。然而，我内心里却清楚地知道，结束这段亲密关系对我们两个都好。而我也知道，其实在我女友内心深处，她也想结束这段关系，只不过她自己并没有意识到罢了。我相信自己的心，于是我和她沟通，把我心里的想法说给她听，我

没有刻意找借口，而只是说出真诚的话。最后我们流着泪，平静地分了手。虽然我们分开了，但我觉得我们仍处在一种充满爱的关系之中。分手第二天，她就遇到了她未来的丈夫。

结语　新的起点

“我们会在深渊的边缘野餐，毫不理会情势的危险。”

——电影《鲁本，鲁本》

灵魂关系

虽然本书已近尾声，却不代表灵魂关系就是情感之旅的最后阶段。它其实应该是一个起点，因为从这里开始，你将获得的体验是难以数计的。人类灵性的奥秘，还在等待着旅人去探索，而旅人即将面对的考验、经验及礼物将变得神秘且愈来愈接近纯粹的能量。

在亲密关系中，一旦你下定决心要遵从灵魂的引导，你的人格就会开始与灵魂的能量相整合。想要达成这个目标，你就必须学会充分地主宰自己的身体、感觉及心智。在过去，人们相信，要学会主宰自己，必须远离社会的诱惑才行。这种自我封闭的生活方式，往往意味着人必须居住在修道院或庙宇之类的地方，保持绝对的贞洁，安贫乐道，而且完全服从庙宇中的权威人物。在现在这个时代，人际关系就是我们的修道院，而贞洁、安贫、服从等誓言也已被取代，现代人只需让自己成为成熟、能明辨是非的个体就足够了。

有很多伟大的著作都在描述人类能得到的那些荣耀，却很少有书会讨论人类如何能在日常的人际关系中体验并分享这些荣耀。在细读伟大的心灵著作、哲学及秘教教义时，我发现有关人际关系重要性的讨论寥寥无几，而讨论人与神及天堂之间的关系的著作却比比皆是。在我的生活中，我也曾从精神导师的身上学到不少，也曾经历过人称“宇宙体验”的极乐感觉。然而，我所学到的有关无条件的爱的宝贵经验，却大多是从朋友、情人、子女、家人和熟人的身上得到的，也就是说，我在与其他人的相处中获益最多。

在灵魂关系的层次，你将会遇到第一位真正的导师——那就是你的灵魂。除非你让灵魂来做你的导师，否则你将很难找到其他的导师。你会轻易地受名气的误导，去相信那些所谓的大师、偶像、神父、心理治疗师、心理学家或脱口秀主持人等等，却忽略了一个重要的事实——你的伴侣也许正在对你表达灵魂的话语，而你却浑然不觉。你必须先认识自己内在的这位导师，才能从别人——从伴侣开始，扩散至其他人——身上感受到灵魂所要传达的信息。到最后，你与每一个人的相遇都会成为神圣的邂逅，因为你可以从别人身上发现真正的自己。我相信，我们必须先有这样的体验，才能分辨出哪些人才是真正有智慧的大师。

我花了超过两年的时间才写成这本书。我相信花费这么长时间才完

成的原因，是希望尽可能地写出一部丰富的作品，一本能完全反映我亲身经验的书。身为创意顾问，安德利亚给了我很大的帮助。欧馨则将我的文字予以简化，让文意更简单明了。不过对我有最大影响力的，该算是我的妻子，因为她既是我的伴侣又是我的良师。身为一个坚定的独身主义者，我必须依赖她来教导我亲密关系的基本原则。我是个很差劲的学生，不但骄傲、顽固、迟钝，又不肯改变。而在认识她之前，我从来没想过要结婚。所以在展开这段亲密关系时，我等于是个不折不扣的新手，不知道奉献、沟通与亲密为何物。在我描述亲密关系的各个层面之前，都必须先充分地亲自体验，然后才敢下笔。

当我在婚姻中遇到不如意时，我常常想要把这本书丢到一边，不再继续写下去。因为我觉得，既然连自己都做不到书中的理念，又怎么有资格教导别人呢？我一直相信，能以亲密关系为题来写作的人，本身必然是这方面的翘楚。如果事实真是如此，那我该算是个例外。我经常在深渊的边缘游走，而且这绝不是像野餐一般的愉快经验。但我发现，经常摔倒的人会比较了解大地；同样，我也常在审视自己的错误时，学到许多有关亲密关系的事，而我也一直相信，人必须不断地从错误中学习，才能进入天堂。

我与妻子都不知道我们的亲密关系到了明天、下个月，或者明年会有怎样的发展。但我知道的是，不管表面上事情看起来如何，我和妻子在走每一步的时候，都会尽我们的所能去感受及表达爱。每个人都是如此。我谨以一首短诗作为本书的结尾，并再一次点明本书的主题：亲密关系是通往灵魂的桥梁。

两个相爱的人

在地球上创造了一座伊甸园，

并开启了天堂之门。

经验说：“这是不可能的。”

爱说：“事无好坏，诠释在人。”

骄傲说：“这太可笑了。”

爱说：“事无好坏，诠释在人。”

谨慎说：“这太冒失了。”

爱说：“事无好坏，诠释在人。”

理性说：“这不合理。”

爱说：“事无好坏，诠释在人。”

迷信说：“这会带来霉运。”

爱说：“事无好坏，诠释在人。”

远见说：“这没有希望。”

爱说：“事无好坏，诠释在人。”

当你说话时，要让你的话语发自于爱。

当你沉默时，要让你的沉默发自于爱。

当你骂人时，要让你的责骂发自于爱。

当你与伴侣相互保护时，你们彼此的保护也应该发自于爱。

让爱在你的生命里生根，

美好的事就会发生。

感谢

首先我想要表达对我的妻子素梅深深的感激。在我们二十五年的婚姻中，她不仅是我最大的精神支柱，她的智慧、诚实和耐心也是不断启发我的元素。

其次我要表达对张德芬女士的衷心谢意和欣赏。她是一位诚恳而且热爱真理的人。她的友谊丰富了我的生命。若不是她的热心和仁慈，这本书可能没有与中国的读者结缘的机会。

在此我也要献上对心灵海国际机构的两位创办人，王婷莹女士和游明裕先生——个人成长领域里卓越的领袖与先驱——最深的敬意与感激。出于美好的愿景与慷慨的心，他们将我介绍给美妙的中国人民。他们的友谊让我看到了无限创造的可能性。

另外，我也深深地感激英慧和金池，始终如一的用爱来支持我和素梅，使我们的工作能在中国奠定基础。他们以单纯和率真的本质来代表我们，帮助我们与参加课程的同学轻易地产生深刻、坦诚的联结。

在这里，我没有足够的空间来一一详列所有对我的工作和这本书贡献了不可思议的时间及精力的人的名字。这包括我分散在各国的翻译、代理人、推广顾问及出版社，以及多年来，因为参加我的课程而成为支持我并守护着我的众多最忠诚的朋友。我知道您是谁，并且也永远不会忘记，您在我作为一个老师、作家和凡人的旅程上，曾给予我最无私的协助与祝福。

版权信息

幸福爱

作　　者：杨冰阳

出 版 人：刘清华

责任编辑：薛　健　刘诗哲

监　　制：蔡明菲　潘　良

特约编辑：田　宇

营销推广：王钰捷 李　群

封面设计：壹诺 vivi | QQ:10846787

本书由中南博集天卷文化传媒有限公司授权亚马逊全球范围发行


BM
Booky New Media
博集新媒

目录

版权信息
新版序懂得爱，和谁相爱都幸福
原版序女性的最佳选择
PART ONE 等爱来？女人最贵的是青春！
是谁，误了你的青春
不扔掉鸡肋，哪能吃到鸡翅
难道真要等到66岁才初吻
喜宝预备军
为爱找一条起跑线
当爱情遭遇“砝码门”
远离loser的“人生指南”
女人应该被宠爱，也应该宠爱男人
PART TWO 男人是女人的情商培训基地
有一种爱叫作敬而远之
警惕那些感情仙人掌
珍惜生命，远离恋爱养成型游戏专家
在错误的时间遇见谁都是错
铁公鸡的爱情价值多少
不解风情的男人要不要
谈恋爱是做乘法，不是做加法
当我们爱上大叔
婚姻不是选择题
要嫁给男人还是嫁给生活
爱情从来没有死胡同
PUA识别指南
PUA体验篇：拒绝街头搭讪吧
PUA实战篇：面对一直打压你的人
PART THERE 利用性别优势建立吸引，成为它最爱的那个人
真爱你的人，也会爱你的素颜
想得到好男人，要学会藏住好身材
提防极品男，从身边做起
恋爱和学手艺一样，都是年轻时应该做的事
哪类女孩最容易遭受被背叛的痛苦
仰望是一种很累的姿势
处不处女又怎样
当“性福”与“爱情”背道而驰
爱的替身不是你
PART FOUR 完美伴侣都是训练出来的
学会给“表白”披上外衣
完美爱情的约法三章
没恋爱过的女生，怎样把握和男生交往的度

你以为这世界上有几个女王？
男人的单身保质期有多长
你还在犹豫？别人在冲刺
逼婚的最高手段
等你拔腿要走了，他才会着急扑上来
PART FIVE 二人世界里的多人纷争
爱情中的贪心如同玩火
分手仪式要不要
甩啦，甩啦，甩了他
闺密的支持并不是你的救生艇
总是戒不掉他
他的前女友回来了
学会给感情翻页
分手时，做性价比最高的选择
9级地震的情感危机
防火防盗防闺密
双拳PK四手
PART SIX 围城里的婚姻保卫战
有一种想不到受不了，叫出轨
在离婚的边缘如何聪明止损
所有的“不上心”都源于“太放心”
没有共鸣的婚姻要不要走下去
嘴狠只会招来心狠
怀孕时如何避免老公出轨
进一步是婚姻，退一步是分手
老公喜欢看美女，多半是你的责任



新版序懂得爱，和谁相爱都幸福

2009年编订这本书的时候，我给它起名叫《恋爱厚黑学》。

顾名思义，我是想借这本书尽可能多地教会女孩子们爱情中的心术和奥秘，让她们能够在情路上一帆风顺，平稳安妥。

转眼几年时间过去，再回头翻阅自己当年的文字，就像是走近了一面明亮的镜子，让我得以惊奇地亲见自己身上天翻地覆的改变。

这种改变既是时间的沉淀，也是境遇的变迁。

彼时我年轻无畏、快人快语，行文直抒胸臆；而现在，我更倾向以字为药，为人疗情伤、治妄念。

彼时我新婚甜蜜，二人世界，生活自在快活；而现在，我和先生已经为人父母，孕育出一双宝贝儿女。

当然，和这些文风笔性、外在境遇的细微变化相比，改变更为深刻的，是我的心态。

比如，当年我曾在本书初版的序中赫然写道，“这个世界从来没有男女平等这回事”“我自己就并不想作为一个女人生活在现今社会”等等，现今看来，不禁让自己哑然失笑。

这真的是我曾经的想法吗？那如今这个沉浸在女性身份中，幸福满足得不可自拔的自己，又是怎么一回事呢？

其实，如果倒退数年的话，我也和大多数女人一样，在成熟的道路上彷徨，在情感的世界里一面困惑一面探索……

我也曾同样地诉苦，抱怨过——

做女人好难，如果我是个男人就好了……

重男轻女真是太不公平了！

为什么只有女人的事业有天花板？

为什么只有女人要十月怀胎辛苦生育？

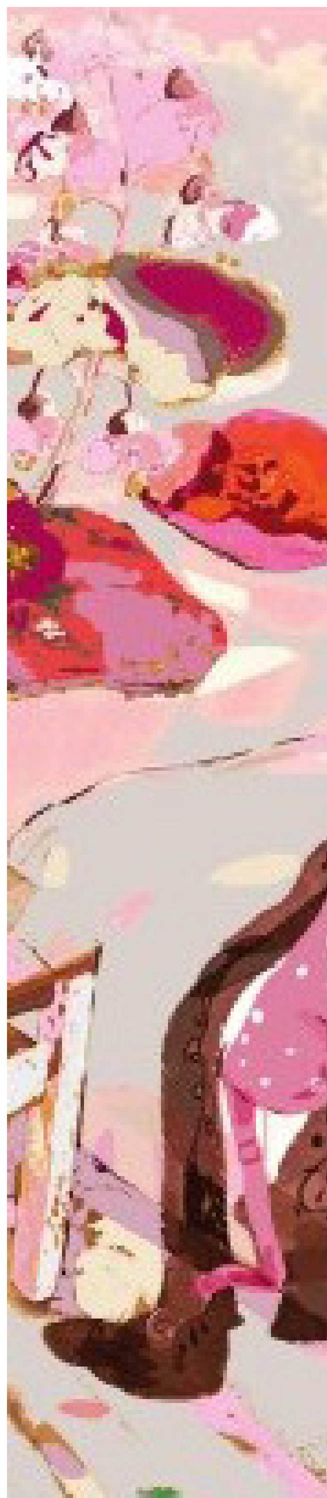
……

为什么？

这些质问看似底气十足、满是道理，让人觉得愤愤不平；但是如果换个看问题的角度和思考的方向，结果会如何呢？

——做女人的确好难，但是只要想嫁，女人永远嫁得掉；男人想娶就一定娶得到吗？当然不是。

——重男轻女不公平？如果你未来丈夫的家里是一男一女，你希望谁更受宠呢？如果所有的父母都重男轻女，所有的女人就都能找到比自己优秀的丈夫，这时你愿不愿意呢？



——女人的事业有天花板，但是女人进可攻退可守，辞职不干回家

还有老公养；男人可以辞职回家找老婆，让老婆养自己吗？

——女人需要十月怀胎，但是她想生就能生，还能保证孩子的亲生性；男人为了繁衍后代竭力求偶，最后还必须承受对后嗣血统本能的疑虑和不安。

这样想来，你觉得男女公平吗？确实是太不公平了——做女人实在是太幸运太幸福的一件事了！

我必须要说：如果有来生，我还想做女人。

那些被我们忽略已久的女性先天性别优势，一旦你能够发现并认清，你就能发自内心地接纳、热爱自己的性别，并且为自己的女性身份感到愉悦和满足。

同时，如果你能尊重两性差异，展示出自己独特的女性魅力，你就能享受到女性身份带给你的源源不断的好处。

当然，成为最好的自己，只是拥有理想爱情的第一步，接下来你要做的，是选择正确的爱人。

如何才能收获正确的爱人，很多人说要看缘分，很多人说要顺其自然。

其实，爱情就像身材一样，是具有可控性的，只是控制的方式太复杂，过程太艰苦，所以很多人喜欢说顺其自然罢了。

告诉你可以顺其自然的有两种人：一种是天资很好，她们不必努力就能拥有爱情或好身材；还有一种是已经自暴自弃，亦不希望别人拥有美好。

但正常来说，方式正确的付出和回报是成正比的；你只有努力付出，才能换来你期望中的回报。

付出的正确方法究竟是什么呢？择偶的重要标准又有哪些？关于这些问题，我在这本书里都做了详细的阐述。

同时令我欣慰的是，即使今日再去回顾当时书中所写的理论、观点和方法，它们都仍然是正确的（虽然也许不尽完美），它们历久弥新，都经受住了时间的敲打和实践的检验。

比如：不主动的男人就是不够爱你，女人的黄金择偶期禁不起挥霍，女人不能主动追求男人，黄金钻石单身汉身上一定有你不知道的硬伤，男人需要被崇拜，不要高攀比你优秀太多的男人，等等。

这些道理我六年前就已经总结成书，然后又不断地完善、细化、解释、科普，以便让更多的女孩受益。

很多人都以为，一定要在爱情里摸爬滚打、遍体鳞伤，才能学会爱。

殊不知恋爱和手艺一样，都是应该在年轻时就潜心学习的技能；情感的理论和方法，也和人类其他的技能一样，需要通过不断地观察、学习、研究和摸索，才能融会贯通形成自己的体系并合理运用。

谁说一定要先跌倒才能跑得快？谁说一定要先溺水才能学会游泳？谁说一定要先头破血流才能学会自卫？谁说一定要先把青春喂狗才能遇见良人？

严格来说，这本书的内容、理论和方法，其实已经大大地超出了写作时我的年龄和阅历。但是我们都知道，生命和知识的“深度”，并不是完全由“长度”决定的。

对我而言，书是我的精神食粮，阅读是我最重要、最快捷的学习方法；通过广泛、深入、大量的阅读，我不断地修炼自己的情商和爱商，提炼出对大家最有帮助的核心理论和重点方法。

在亲身受益于阅读的伟大作用后，我更加清楚一本正确、有效的情感指导书，对于成长中的即将体味爱情的女孩的重要作用。

现在市面上有很多关于两性情感的书籍，但其中的很多理论和说法往往会让人看了摸不着头脑，辨不清含义，更别提实际应用了。比如我们可能会在很多情感书籍中看到这样的说法：“男人希望自己被女人需要，女人希望自己被男人保护；男人渴望双赢，女人渴望自己为男人做出牺牲；男人爱撒谎，女人爱哭泣；男人爱独处，女人爱唠叨；男人因性而爱，女人因爱而性；男人害怕被女人束缚，女人总想束缚男人；男人在洞穴里，女人在深井里……”

像这些繁复冗长、晦涩难记、看得懂却理解不了的东西，我想说：从现在开始忘掉它们吧，咱们大脑不是用来记这么多没用的劳什子的，就算勉强记住了咱们也理解不了，就算理解了咱们也运用不了。死记硬背公式是没有任何意义的，咱们要的是理解记忆、灵活运用。

而在我的书里，我希望提供给大家的是爱情的生物本质、普遍规律、实用方法和阳光能量。

我希望你能认识到，爱情远比你想象中的复杂，却也比你惧怕的简单；爱情远比你幻想中的现实，却也比你逃避的美好。

正确地认识和理解爱，你才能收获到最适合你的感情，这也许是你作为女孩，成长中必经的、最重要的一课。

如果能够从心而语、化字成书，在这个过程中伴你一程，将是我最大的荣幸。

你要相信，爱情虽然是人类与生俱来的本能，但同时也是一种能力，是可以理智系统地来学习的。而且，学习爱、学会爱，并不会对爱的感知和愉悦造成一丝一毫的损害，想象一下你见到优秀异性时那种怦然心动的感觉吧，它不会因为你心存理智就消失。

我们虽然无法控制油然而生的好感，但我们可以用理智调整自己的爱情观，了解什么是爱，为什么我们需要爱，爱会在什么条件下产生，怎样让别人爱上自己，怎样避免深深爱上那些容易给自己带来伤害的对象，爱上哪些人可以给自己和后代带来最大的幸福。

而这些，就是我想通过这本书告诉给所有姑娘的——关于爱的奥秘。

这本书可能并不是我所有著作里，理论体系最成熟、最完善的一部，但一定是最真诚、最鲜活、最直接、最有趣的一部，它记录了我的成长、蜕变，是我人生中不可重复、不可替代、不可磨灭的印记。

借由这本书，你可以看见我的心路历程和成长轨迹，里面封印着我的青春时光，住着一个二十几岁的我，和你一样，在奋力追逐自己梦想中的爱情和生活。

很高兴二十几岁的我，可以通过这本书，与你相遇。

让我们一起时光倒流，回到原点，携手重走一遍这条成长的道路。

愿你与我一样，仍怀抱初心，满含热情，拥有勇气，渴求蜕变。

愿你与我一样，有爱人的能力和对幸福的信念。

懂得爱，跟谁相爱都幸福。

谨以此书，作为每一个女孩情感道路上必经的成长礼，献予你。



原版序女性的最佳选择

一次去北戴河旅行，归途中一同行女孩内急，说要上厕所。

当时天已黑，司机听到后面的传话，就把车停到一黑墙处让对方下去。

结果众人大笑，说：“是女孩要上厕所，不是男孩。”

结果大巴又开了好一会儿，终于找到厕所时女孩已憋得脸都红了……

我想说的是，这个世界从来没有男女平等这回事。（系作者早年观点）

我很讨厌那些整天鼓吹“性是公平的”“对于双方都是享受”“谁也不亏欠谁”这种论调的人，这些都是不怀好意的男人和缺心眼的女人才会讲的话。

男人的爱和性能够分开，因为他们是目前社会中的既得利益者，不用承担舆论的巨大压力，不用承担怀胎十月的痛苦，不用承担生育子女的重担；女人能分开吗？

且不说女性在性交中传染上疾病的可能性是男性的2～4倍，且不说女性会面临妇科病的困扰而男人永远平安无事，就是避孕套的失败率还有1%呢。

朋友曾经对其他人介绍说我是女权主义者，我非常严肃地告诉大家我不是，而且永远不会是。因为我永远不认为男女平等，所以也不会像女权主义者那样去争取所谓的平等。

争取，根本就是不平等的社会才会出现的产物。在一个不平等的社会去争取平等，那不是缘木求鱼的事情吗？

要学会怎样在一个不平等的社会争取让自己的利益最大化，这是一个有理智的人应该做的，或者说，是一个有理智的女人应该做的。

之前看过一本批判达尔文的书，里面提到“适者生存”的同义反复定义：什么是“适者”，就是最适合生存的那一部分，而那部分既然是最适合生存的，那这套理论岂不成了废话？

以我的理解，达尔文的意思是：适者应该是最能调节自己顺应大溜的那部分。

譬如说，我自己就并不想作为一个女人生活在现今社会（系作者早年观点），但这无法选择，于是我会选择顺应这个男权社会的运作法则，努力赢得每个人的尊重，但不勉强。

什么叫勉强呢？我之前做过一期节目，两个女嘉宾都长得很不错，事业也很成功，其中一位认为，男女在工作上是没有性别之分的，女人也该像男人那么卖力，完全中性化；另外一位却认为，男女本来就有区别，所以在工作分配上更应该顺应规律。

不避讳地说，前者就是勉强。

并非事业成功的女性都是“女强人”，这三个字多还是说一些虽则成功，姿态却不甚好看，甚至是为了成功放弃了许多幸福基础的女性。就职场而言，并非没有姿态优雅、爱情美满、生活滋润的成功女性。

如何做到呢？话说回去，顺应这个世界的规律是基础，及早发现、一路挖掘和发挥自己的最大价值，则是必胜法门。

就像张爱玲所说，用美丽容颜取悦人和用美丽思想取悦人，是并无太多分别的。所以，如果你年轻，这就是第一资本，如果你还有一张漂亮脸蛋的话，则更应该好好地使用（注意，并不是利用）它。

与其把心思都用在自己的长相上，不如多用一点在异性身上，一个是治标，一个是治本。孰优孰劣，一目了然。

当今时代，“铁姑娘”“半边天”早已过时，而“女强人”根本就是别人口中哂笑的消遣词。

丢开那些男女不分的成功学概论吧，这个社会对于男女间的价值取向原本不同，作为一个女性，实在不该不分青红皂白地把自己放到一个由男性主导的社会中去争逐，而应该利用自身优势去做一名社会的“适者”。

所以，作为年轻漂亮的女性，最好的做法就是放平心态。

当遇到那些各方面条件可能不如自己的却比自己赚得更多、生活得更好的女人时，比起满心不甘地叹气，当然是把更多的时间和精力放到自身的修养上更划算。

人在年轻的时候，培养自己的魅力、累积自己的价值，提升未来获得成功和幸福的可能性，这才是最重要的事。

最近有句话很流行——20岁的女人是奢侈品，25岁的女人是打折品，30岁的女人是半价处理品。

且不说对于这句话我们有多少认同、多少不屑，但这就是这个社会

对于女人价值的评估标准。

我不会说这一套价值理论可笑，我会说，如果一个女性能在25岁之前看清自己的方向、准确定位自己的人生，且开始使用自身价值经营自己的人生的话，那么她的一生都将毫无疑问地保持在奢侈品的状态之中。

我曾亲眼见过很多优秀的女性折损在坏男人身上，从此消沉蹉跎；我也曾见过很多原本资质平平的女性，在最关键的时候抓住了最好的伴侣，成为幸福快乐的小女人，整个人焕发出不一样的光彩。

后者并不见得性情含蓄、百依百顺，她们甚至比很多美女来得刁蛮，说一不二。

你难道不羡慕这样的女人吗？为什么她们可以如此轻而易举地做一个幸福的女孩呢？

有一句话叫作“真理不是说出来的，而是做出来的”，刚好可以作为问题的答案。这些获得幸福的女孩不是因为运气好，也不是因为长得国色天香，更与家庭背景无关，而是因为她们知道如何抓住幸福。

只有心中有方向的人，才能最终到达目标。

这些在爱情中顺风顺水的女孩子，知道自己幸福的方向，并在这条路上稳步前行。

漫画狗史努比曾经说过：“那个时候我们还太年轻，还不懂爱情。”

在我们年轻的时候，总以为爱一个人是件简单的事，被一个人爱也是件容易的事，以为爱情就像牵手一样简单而又单纯，你爱我，我也爱着你。然而成熟后却发现，爱情并不是那么简单的事，甚至不是两个人的事，不是你情我愿的事，不是男才女貌的事……在恋爱这场游戏中，我们要面对更多的挑战以及人性的无奈。

所以，如果想有一个好的爱情，就从二十几岁开始吧，二十几岁是女人一生择偶的黄金时期，而到了三四十岁，无论是生理还是心理，都渐渐不再活力四射，在爱情的选择上已经没有了优势。在错误的时间遇见谁都是错的。

恋爱不是做加法，而是做乘法，一个女性的最佳选择，就是有一种好的生活和一个好男人，那样才能把幸福最大利益化。

希望我写的这本书，让每个好女孩都能分得清什么样的爱情才是完美的，什么样的男人才是值得托付终身的。

我想，这本书一定可以为你提供帮助。

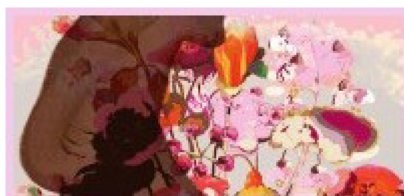
那么就从恋爱这件事开始吧。







PART ONE 等爱来？女人最贵的是青春！



女人的黄金择偶期是20～30岁，男人的黄金择偶期是20～40岁。相比之下，女性的时间比同龄的男性更宝贵。所以不要和不值得的男人纠缠，和他多纠缠一分钟，就多浪费你几倍的生命。

是谁，误了你的青春

有个道理一直是我所笃信的，一定要和所有女孩子分享一下：女方在恋爱时，付出的总是比男方多得多。

女孩子的青春是浪费不得的，更是拖不得的，对女孩子而言，机会成本比什么都重要。

不要高估自己的定力，也不要高估自己的理性，你并不清楚自己会爱上什么样的人。

我们说白了，当你感觉一个人不合适的时候，如果不把位子空出来，是不会有下一个人来坐的。

要等到那个合适的人，势必要先一步摆出空着位子的态度来，否则随着时间渐长，你会发现你越来越离不开这个你曾经嫌弃的人。

所以，多和男性接触没有问题，但是不要轻易展开一场爱恋，在遇到真正能够打动你心灵的那个人之前，享受寂寞是正确的态度，在恋爱间隙里的寂寞，是必需的。

耐得住寂寞，是很重要的一个恋爱环节。因为害怕寂寞而去接近对方，得到的爱情无异于饮鸩止渴。

在恋爱中，无法忍受被彻底冷落的寂寞，想要将就着一段并不满意的感情生活，一定会为此付出代价的。

有些男人一开始对你很殷勤，然后突然冷落你，或者一直不徐不疾对你很好，却不提要你做他的女朋友，只是一直消耗你的时间。

有些泡妞高手就很擅长用这一招儿来泡原本没有希望属于自己的优秀女孩。

他们对你，不是没有感情，只是这种感情太淡薄了，按照正常恋爱模式来权衡，按照相伴一生的标准来权衡，太不够了。

在爱情中，我也曾是个很性急的人，每天早中晚固定给他发三条短信，如果他没回，我会立刻给他打电话质问原因，后来才发现你一急，就会先输一筹。

随着年龄的增长，我学会不急了，是的，我很想他，我相信他也很想我，但他未尝想到要打电话给我，那么，我又何必自降身段。

是的，我喜欢他，但是他并没有喜欢我到愿意顾及我的心情和想法的地步，那么又何必在结婚前绑死在他身上？

习惯了一个人对你的好，习惯了他的体贴，会越来越离不开他的。如果突然失去，那种难受会如同戒毒一样，痛不欲生。

最好的办法，就是不要放纵自己养成依赖一个人的习惯。习惯的养成一般只要三天和七天，三天养成一个小习惯，七天养成一个大习惯。所以，如果不够喜欢他、不够满意他，就不要连续和他保持三天以上的密切短信往来，或者连续约会超过一个星期。

简单一点来说：多谬误一天，就少正确一天。一定要时不时地给自己一点缓冲。

不扔掉鸡肋，哪能吃到鸡翅

我一个很漂亮的朋友，找了个足足大她20岁的男朋友。她曾经问过我对她BF（男朋友）的意见，我实话实说：“平衡各方面条件来说，这个人配不上你，你何必呢？”

她说：“虽然我不爱他，但是他对我很好，所以我觉得这样相处下去也是不错的，谁说只有爱才能让女人得到幸福？”

我当时没有反驳她，总觉得有些不对劲的地方，可这种事情当局者迷，且旁观者很难置喙，只有静观她这段感情的发展。

最近，听朋友提到她，说她被男朋友甩了，并一度精神崩溃，差点进了医院。

朋友转述时也颇不平，讲她说的最惊心的一句话是：“我都愿意嫁给他了，不嫌弃他了，他怎么还这样对我？”

好吧，对于这段感情，她先有嫌弃之心，甚至明确表示自己“不爱

他”，可见基础并不好，而她勉强自己这么与对方相处，无非一图优越感，二图安逸，觉得将就一下也能成就幸福人生。

可人是多敏感的动物，你怎么想怎么表现，对方当然是会察觉出来的，在察觉后，人家又会有多么不平呢？如果你曾这样对待一段爱情，最后被伤得体无完肤，那么就不要怨天尤人了，他给你的这个报应，属于人之常情，没有哪个男人能够忍受这样的感觉一辈子。

如果他真是这么一种逆来顺受的性子，说真的，你还未必受得了他呢。

被喜欢的人甩了，痛哭一场也就算了，但是被自己原本嫌弃的人抛弃，是多可怜的事啊！

因为即使你并不深爱对方，相处久了也是有感情的，分手时除了感情的破裂，更多的还有不甘心。

这个不甘心，就是传说中雪上加的那层“霜”，它会让你痛不欲生，人生观为之改写，甚至从此失掉对幸福的自信。

在爱情中，放任、等待、忍耐都不是明智之举，当你自己隐约能感觉到有问题了，那么别给自己找理由，问题一定存在。

你不去解决，它不会消失，只会积累起来，到头来爆发给你看。

在开始时，不够喜欢，不够满意，就不要去答应；或者当你觉得一段感情成了鸡肋，淡薄了，对方对你不够好了，那就别再拖下去了。

除非你确实能拿出一击制胜的有效行动来改变这个局面，否则越拖下去，你所拥有的爱和机会就会变得越少。

温水煮青蛙，青蛙会死去，无非是因为它不肯相信，水总是会越变越烫的。



难道真要等到66岁才初吻

咱们国家比较传统，在普遍意义上，女人最好找个比自己年长的男士，女人一旦过了三十岁，挑选余地就会骤然缩小。

对于三十来岁的单身女人来说，面对那些二十三四岁发展期的小伙子，即使倒贴，他们也未必敢收。

而三十岁往上的男人们，多数都已经名草有主了，单身的、有钱的就索性直接把“黑手”伸向90后的可爱MM [1] ，直接跳过“奔三”的女人 [2] 。

如果“奔三”们只是想要单纯的爱情，那倒好办，削尖了脑袋想找个小青年轰轰烈烈一场总还是找得到的，问题是，女人要的不光是爱情，还有婚姻，要是到了这个岁数还不以婚姻为前提交往的，那就真是高举标语摇旗呐喊、一步一步向着“独身主义”行列冲刺了。

一个快接近女人最佳生育期deadline（最后期限）的姐姐给我留言诉说她的苦闷。

她叫Ashley，今年31岁了，刚刚去相了一次亲，对方是一个离异的36岁的男人，两人不咸不淡地聊天、吃晚饭，然后他开车送她回家，Ashley对他没什么感觉，相信对方对自己也没什么意思。

自29岁之后，Ashley几乎每个月都会见1～2个男人，有时会跟其中的某位交往几个星期，最后皆是无疾而终。

她觉得这是因为感觉不到爱情，没有心动的感觉。似乎这么多年

来，她一直都在寻觅着所谓的“爱情”，“可惜我运气不好，从来不曾遇到”。

让人惊异的是，Ashley从来没谈过恋爱，不曾与任何一个男人牵过手——就她说来，自己的条件并不是很差，一般而已——容貌平平，身材中等，在一个稳定的单位里拿不多的薪水，性格文静，甚至称得上温柔。

“大把大把跟我条件差不多的女孩子都嫁出去了，偏偏剩下了我。我并不挑剔，从一开始就是，只想找一个普通的男人，我爱他，他也爱我，然后过一辈子……却从来没有遇到过。我有时候也宽慰自己：他就在生命的某个路口等着，再等等，就等到了。”

话虽这么说，但他人的眼光总是会让Ashley感到难堪。年轻的时候，她总有坚持的理由，但随着年龄的增长，连这种坚持都变得理不直、气不壮，大龄剩女的身份让她时常被人指为“挑剔”“眼光太高”“老处女脾气作怪”……这让她背负着巨大的心理压力。

而Ashley的婚姻大事更成为父母的“隐疾”，不想告诉别人，又不能不告诉别人，因为需要拜托别人帮她介绍男人。

Ashley还没有强大到可以独身一辈子，她非常渴望婚姻家庭生活，恨不得立刻就能把自己嫁出去，可就是找不到想嫁的、能嫁的人。

她感觉自己简直被逼到了人生的死角。平日里与朋友同事相处，她都很谨慎，告诫自己千万不要有所谓的“老处女”做派，于是在人前她总挂着温柔的笑容，多与人交往，保持平和宽松的心态。下班后独处的时光也用来阅读、看电影、做护理、养花、做饭，极力保持最好的状态，时时提醒自己：对自己、对生活再多一点耐心。

Ashley将这种状态保持了一年又一年，却始终没有等到奇迹出现。

等待是一件很累的事情，她觉得，自己好像有这种一直独身下去的势头了，这让她觉得很恐慌。

最好的朋友劝说她：“婚姻里重要的从来不是爱情，找个条件差不多的就行了。”

Ashley自己也相信，婚姻里有比爱情更重要的东西，但是始终觉得心里有打不开的结。

“我都没爱过呀，让我怎么甘心，就算找了一个条件合适，对我也好的，但就像人家说的，纵举案齐眉，到底意难平。”

现在的日子对Ashley来说，非常难熬和痛苦。

如果一个人，从来都有志于标新立异，要过与众不同的日子，那也罢了，可她偏偏是个最普通的人，想过“随大溜”的生活却不可得，真是让人想想就要抱怨上天的不公。

杨千嬅的《自由行》，唱着“算有幸有不幸，当作四处消遣散心，预备66岁初吻……”听着这首歌，她会感到一阵阵绝望，“难道，真要等到66岁才初吻？”

我们先来看看Ashley最新的相亲对象——一个36岁的业已离异的熟透了的熟男，身上能有多少爱的心力和热情？

一顿饭吃下来，不咸不淡简直是个必然。

倘若这样的熟男能对她一见钟情，她也不至于蹉跎到今天了。

人到了Ashley这个年纪，追求的不外乎就是稳定和过日子，绝大多数这时候相亲的人也是怀着这个朴实的愿望的。而Ashley却像个刚刚怀春的少女，张口闭口都是爱情，实在让人有些不解。

我非常诧异她的慢热。Ashley姐姐啊，你在19～29岁之间都在干什么？整整10年，足足3650多天，你身边竟然连一个你想要的“普通的”男人也没有冒头，会有这样的小概率事件出现？我非常无法理解，只能猜测，恐怕Ashley自认为的“并不挑剔”里面有些水分。

一个专门给人家牵婚姻红线的朋友告诉过我，那种进了介绍所的门，张口就说我一定要找个35岁左右的博士且有车有房子的女征婚者并不算离谱，虽然她的条件俗气，但是俗气得有可操作性，只要自身条件相符，那么用了心去找，是不会找不到的。

而比较令人崩溃的，就是那种口口声声说就要找感觉、找爱情的征婚者，你给她介绍了无数个，她却嫌张三太矮、李四没车……折腾了十几个没一个令她满意的。

后来他们索性就不伺候此类客户了，因为这类客户的意思就是：我不喜欢的，千万富翁也不嫁；我喜欢的，百万富翁也嫁了。

这种隐形却苛刻的条件，其实就是不能正确估量自身的一种体现，是对自己认识不够充分、对婚姻没有务实的规划和期许的人做出的判断。

20岁的少女大概还可以这么天真矫情，而一个需要求助到婚姻介绍所的女人还这么不切实际的话，那我们就只好建议她先回家上床睡觉，梦里寻他千百度啦。

喜宝预备军

这是一个发生在国外的故事：有一个出身一般的美女，嫁了个富甲一方的老男人，这个老男人对这位夫人宠爱有加，什么事都由着她的性子。

后来男人暴毙，这个女人就失去了靠山，她完全无法相信大势已去，不改其性，在一次名流聚会上，肆意对另一位名媛大打出手，结果被判了故意伤害罪，被关进大牢沦为了阶下囚。

这个故事应该可以教育很多把“喜宝”奉为经典的女人。

在我的生活圈子中，有许多这样的女人，我把她们叫作“喜宝预备军”。

什么是喜宝预备军呢？

先说喜宝，她是香港女作家亦舒笔下一个为了追求高物质生活而放弃了爱的女人，当她成了最富有的女人时，才发现青春已逝，爱情不再。

而我现在所说的喜宝预备军们虽然自命不凡，却不能像喜宝一样可以单凭漂亮和智慧生存，所以追求物质生活的方式不外乎将肉体赔上这唯一选择。



虽然心比天高，奈何命比纸薄，只好终年恨恨然，觉得自己原本不

至于如此。

所以说，喜宝预备军，则不如喜宝。这些预备军的特点是有一大堆恋爱带来的坏习惯，几乎没有什么女性朋友，对比自己强的女性饱含恶意妒意，很不容易爱上男人。

其实我觉得，她们很值得同情，因为她们随时准备出卖自己，但又不一定能够把自己兜售出去，而且自己也已经不容易爱上他人，对任何事物的评判标准都带着势利，于是就把孤僻当作清高，还要稍带把别人都想得卑劣才作罢。

每个人一生中都会养成很多习惯，我们怎么来分辨习惯的好坏呢？

很简单，明知不对又不容易改掉的就是坏习惯。

比如说，习惯奢华的生活，这就是一个很坏的习惯。就像亦舒说的那样：女人的堕落是从高跟鞋开始的。因为穿惯了高跟鞋，她便不能好好走路，于是只好打私家车的主意。

某律师，个人条件非常一般，只是特别有钱，他有一个非常漂亮的老婆。为了防止老婆出轨，他天天把老婆供养得好好的，只是不给她太多现金花，另外用他老婆的名义首付了七套别墅。人家都夸他对老婆好，他阴阴地笑着说："倘若以后出了变故、她要和我离婚，我就不付月供，让银行找她麻烦去。"

这位律师的做法就是典型的养金丝鸟的方式。笼养了的鸟，是很难再放养出去的。

即使撇开钱不谈，要是曾经有这样一个人对你无微不至、体贴礼貌周到，你便不容易再爱上张三李四。没有对比你不知道他们竟然差成那个样子，讲话无味，面目可憎，没有内涵，花钱小气，欠缺家教。曾经沧海只需要一次，便再难为水动容。

关于优秀男人的话题，我曾与一美女闺密讨论过。

她说她现在相信优秀男人都会在30岁前结婚，剩下来的大概都在等仙女。我说我可不是仙女，我就一普通妞，找个不错的很爱我的男人就行了，不会指望威廉王子。闺密说对的对的，我们都是普通妞。

谁都只是普通妞，不是亦舒书里那种灵气逼人的仙女。所以我很纳闷那些做着灰姑娘之梦、一点也不切实际的喜宝预备军的心态。

她们想法很奇怪，总觉得没有男人欣赏自己是因为他们眼光不够好；喜欢自己的男人又有种种欠缺，根本配不上自己，只能拿来做备胎；不如自己漂亮的女孩子找到好老公嫁了，就说她们有心计有手段；比自己漂亮的女孩子，则统统都是靠勾男人上位的狐狸精……

仙女级别的女人大概百年难得一见，喜宝都排不上队，喜宝预备军们也就更不能算了。

我想对她们说，不要过于高估自己，不要老把自己的失败和别人的成功归结为侥幸。恋爱的成功率不一定和你的优秀程度成正比，但左右偏差也一定不会大出五度去，看上你的大多数人，和你的自身条件出入不会很大。

世界上可能确实有完美无可挑剔又爱你异常的男人，但是，大家的运气都差不多，普遍没有那么好。

太超出平常地娇纵你的男人，十有八九在某些方面不如你——或者穷，或者长相“抱歉”，甚至还可能是个感情骗子，他们正是因为有了这样那样的弱势，或者劣势，或者歉疚之心，才会娇纵着你。如同挥霍一样的恋爱，不利于培养自己的健全人格，不利于长久发展，提前支取了所有的宠爱，剩下的都是苦果。享受惯了这种畸形的宠爱，就不会容易再相信别人、爱上别人了。

女人要懂得分析一段爱情的真实度和牢靠度，细水长流的才是幸福，大起大落的都像吸毒。吸毒般的恋爱，在很多的时候，的确让人飘飘欲仙，但有朝一日货源断给，犯起毒瘾来却也可以让你生不如死。

如果可以，愿喜宝预备军们能尽早醒来，不要再被幻想迷惑了。

为爱找一条起跑线

一向强势的大龄单女[3]默默，最近也耐不住寂寞，前来诉苦。

奔三的她在别人的眼里，似乎已到了虎视眈眈要结婚的年龄。

是啊，社会对于过了25岁仍然未婚的女性舆论压力总是那么大。

有时想想，默默真是恼火。当然啊，你尽可以“走自己的路让别人说去好了”，可是在实际生活中，选择独身的生活方式还是有难度的，没有强大的承受力和坚定的理由基本坚持不到最后；但她想选择走上这条婚姻路，说起来也有难度。

默默的父母是那种感情很好很和谐的夫妻，家庭很温馨，也正因为这样，她迟迟不结婚，甚至不打算结婚的想法，让父母无比担忧。

大学期间，默默谈过恋爱，皆以失败告终，以致心中的阴影持续了很久。

后来她觉得好多男生都很自以为是，尤其是家庭条件好的男孩子，根本没心思去理解女人，只管以自我为中心，一旦交往起来，主题只有

一个，就是结婚。

工作以后，她禁不住热心闺密三天两头的介绍，与一个男生相亲。

对方是博士毕业，在拍卖公司上班，才貌都算上乘。喝了两次咖啡，男方对默默颇有好感，但见了两三次面，默默察觉出他身上有很重的大男子主义味道。就像精神过敏一样，默默对他开始迅速抵触，主动终止了关系。

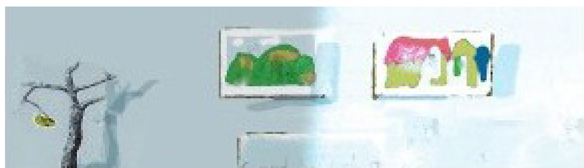
如今想起来，难道是自己太苛求？没足够的耐心去了解男人？

过去的几年，默默的生活丰富而充实，时常与女友逛街，也会计划好路线独自旅行，快乐来得很自然。毕竟洒脱的个人生活偶尔承受一点孤寂哪怕是凄凉，默默也能接受，忍一忍就过去了呗，有什么难的呢。

可是随着年龄的增大，她的心理似乎起了变化。

工作上的压力越来越大，每天做不完的繁杂事务令她焦虑重重、忧心忡忡。寂寞的当口，邻居家飘来的饭香，让默默无比渴望家庭的温暖。偶尔她会看到邻居夫妻二人饭后散步的情景，一想到他们人到中年还如此亲密，默默心中就禁不住既感动又空荡，有时候打电话向妈妈诉苦时，甚至会忍不住掉出眼泪来。

她本以为自己内心足够坚强，可是情绪莫名地出现起伏，烦躁不安和流泪的频率迅速加大，消极的情绪很难快速排解，甚至影响到了工作。



默默生怕别人看到自己的内心，便不愿多说话，也不愿出门。她也明白总是自闭、压抑自己的话，会陷入恶性循环的怪圈。

但如何走出来？她找不到合适的突破口。眼下为了评职称，她需要再弄个博士学位，多学点东西倒是好事，但压力毕竟很大，边工作边复习，几乎没有任何消遣、没有任何空间的生活已经搞得她力不从心，以往还算多彩的生活不知怎么就陷入了僵硬和沉重中。

真的很想为爱重新起跑，但是默默找不到自己的起点。

我经常说，人是社会性的动物。我们可以与社会的普遍规律背道而驰，特立独行，但是这需要付出比你的所得昂贵得多的代价。

若默默是个始终坚持自我的女人，那她大可以继续无视周遭的眼光

与言论。

但是，现在的她已经开始严肃认真地思考关于爱情和婚姻的问题，这种思想上的波动说明她正在重新审视自己过去以及目前的生活方式。

当然，若此时的她能确定自己一生的生活方式，并且为之坚持到底的话，那就沿着想要坚持的方式去生活吧。

此时的默默最好是非常明确自己想要什么，并且是非常坚定的明确。否则，可以在这个时候考虑——回归传统。

默默应该庆幸的是，她没有等到40岁的时候才来思考爱情和婚姻这种问题，现在属于亡羊补牢期，一切都还为时不晚。

看到默默还在细数回忆十几年前大学时代的爱情，我实在有些替她惋惜。

姐妹们都要知道，现代社会早就摒弃了“痴情女子”这种角色。没有结果的爱情，就应该连伤痛一起清除掉。

沉浸在遥远的回忆中不能自拔的女人，对于现在这个飞速发展的社会来说，很傻很天真。

30岁的女人，没有20岁的青涩稚嫩，也没有40岁的过度成熟，其实此时的默默正当魅力十足。

要相信，信心可以让任何年龄段的女性充满魅力。

我会建议她增加自己的社交机会，并不一定就得是相亲这样的社交，现代社会绝大部分的夫妻都不是在相亲场合认识的，多参加户外活动，培养一些兴趣爱好，或者通过网络认识一些朋友，这样其实会有很多意想不到的缘分出现。

世界上没有十全十美一说，凡人凡事有多大优点必有多大缺点，只看你在乎的是什么。你想找个全心全意疼妻爱子、每天做菜洗碗不舍得你辛苦的人，就要接受人家可能事业平平、胸无大志的性格。

如果你想要一个满心斗志事业心极强、每个月定时交给你大把生活费的丈夫，就得做好“爱上一个不回家的人”的准备。

所谓有所失才能有所得，明确自己在情感婚姻当中到底需要的是什么和绝对不能接受的是什么，平衡这两项参数之后，你自然知道什么样的男人是适合你的。

当爱情遭遇“砝码门”

这一篇，是专门给美女们看的。

不知道你是否注意到：社会上存在很多让大多数女人都会喜欢的白马王子，但是绝对不存在让大多数男人都会喜欢的白雪公主。

这是因为女人总是在选择更高的性能，男人却永远在选择更高的性价比的缘故。

男人的最大价值——金钱，是有一个具体的指标去量化的；而女人的最大价值——青春美貌，却永远都容易找到类似替代，还会逐渐消失。

当一个美女，自然有当美女的好处，不过，当别人在注意你的美的时候，不知不觉就会忽略了你的其他部分。

特别是在你年岁见长的时候，原本那些自惭形秽的坏男人就会像得了势一样地站出来，摇摇头，感叹一声：美人迟暮。

实则即使杰尼亚钻石戒指打一折，他们也买不起，还是只能买买锆石，不过看到前者打折，他们心里不由自主美滋滋地暗爽：掉价了吧！

这种人的心态，我们一般叫作势利。

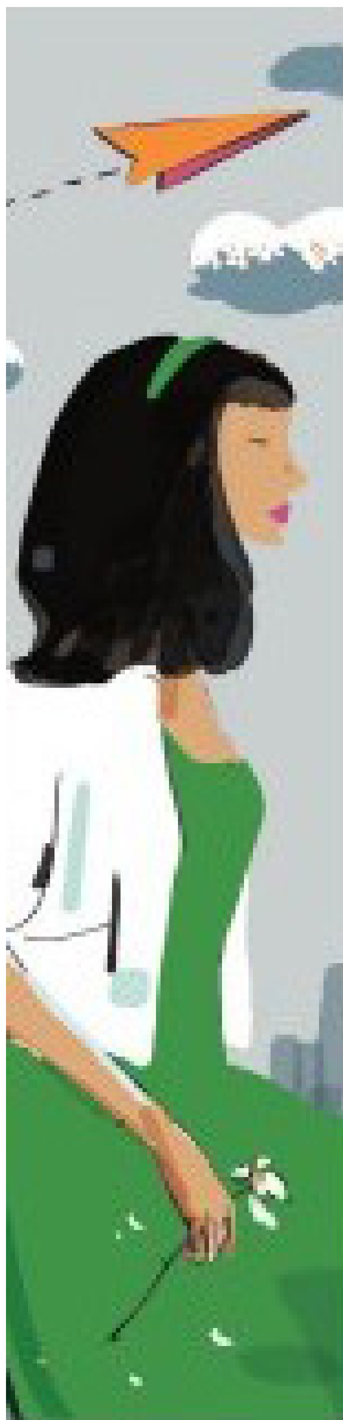
我想讲两个发生在我生活中的小故事。

一个关于我闺密以前的男同学，一个关于我的一个30岁出头的美女朋友。

我闺密的这个男同学25岁，以前是很正常的，和她一直保持着不错的朋友关系，后来他不知道怎么的就有点心理扭曲了。

前两天他发短信过来祝我闺密生日快乐，然后催我闺密赶快找个靠谱的男人结婚，说：“没听说女人就像圣诞树吗，再好看炫不过25。”





他说："你承认不承认都一样，年轻就是资本，或者说除非随着年华的老去，女人有其他方面的优势增长，不然总资本就是负增长，对男人的吸引力也会变得越来越低。男人其实也一样，但是年轻在男人总资本

中的权重比女人低得多，年龄的压力要轻得多。”

闺密生气地把短信给我看，问我到底该怎么回他呢？

我说你这样回他：“别自我安慰，要是对女人的评价标准是年轻漂亮，而对男人的评价标准是个高多金的话，那我们有前者，至少曾经拥有，你有后者吗？”

再说我这个30岁的女朋友，自己做生意，有房有车，长得挺漂亮，找的男朋友小她两岁，工资比她少。交往后这个男人告诉她：“亏了现在认识你，要是你今年25岁，我根本不敢追你。”

听了这句话，我说：“这个男人迟早会抛弃你的。”

她说：“不会啊，我曾经问过他这个问题：‘我比你大两岁，你以后有权有势的时候，我都人老珠黄了，你会不会去找小三啊？’他回答说：‘现在我肯定一颗心全在你身上，要是以后遇到很多生意场上的人在一起聚会，逢场作戏总归难免，但是我永远会把家庭放在第一位的。’”

我当时就怒了：“他说‘现在’一颗心全在你身上，当然就表示‘以后’会把心放一部分在别人身上；他说逢场作戏，当然就是在外面花天酒地！在你最风光、最好的时候，在他完全没有资本的时候，他都敢这么对你坦白，摆明了根本就没把你看在眼里，吃准了你跑不掉，而且以后更加跑不掉。”

她说：“可是他很爱我啊，也真心诚意想和我结婚啊。”

我说：“那是因为他生性就是一个势利的人，他将你的价值一一衡量过，知道你现在的条件是高于他所能出得起的价格的，也就是说你是在贱卖给他，所以他才会那么积极地想和你结婚。可是，如果一个和你交往的男生，已经把你放在天平上称量，把你的美貌、年龄、财富等当作砝码去衡量与你相爱的程度，那么可以肯定的是，在以后的相处中，他依然会将你放在天平上称量。随着时间的流逝，你的那些被他作为评估价值的砝码渐渐减少时，他不但会陆续撤下他那头的砝码，而且根本不用担心你这只煮熟的鸭子飞走。”

她说：“那我应该怎么办呢？”

我说：“分，最好的解决办法就是分掉。倘若你不肯短痛，那就只能等着长痛来临。势利这种心态来源于比上不足比下有余，他始终不能获得内心的满足和充实，必须通过和他人的比较来自我安慰。现在社会风气又那么乱，等到你们都四十出头，他身边的朋友倘若开始攀比自己的情妇，他百分之百会争先恐后。”

她说：“如果和他分开，我肯定找得到更好的……可是他会不会觉得我太势利呢？”

我说："只有势利的人，才会觉得别人的选择是势利的。"

你选择比他好的，他说你势利；选择不如他的，他对你鄙夷。

也就是说，倘若他觉得你势利，势必是因为你本来就应该找得到比他更好的，而且你也找到了他所认为的比他更好的对象，你应该感到高兴才是。

所以，如果不势利地对待势利的人，他们只会更加势利地对待你。

而且势利是没有尽头的事，这完全是种习惯。他们身穿着与自己身份不符、你免费赠送的昂贵的阿玛尼，当然会一时感激涕零并将你视若珍宝，但这完全不影响他们同样会在商店的final sale（清仓甩卖）的花车里翻来翻去淘宝，买到便宜的就沾沾自喜，末了并不珍惜自己身上那件已经到手的外衣。

而当你黯然失望，并且发现身边比这个男人更加配得上自己的赠予和付出的其实大有人在时，敢问，你手中的筹码还是当年阿玛尼的那个段位吗？



远离loser的“人生指南”

最近迷上了“犯罪刻画”，所以在看到任何言论或表现的时候，我都喜欢多想一想，于是经常看到很多隐藏在问题表象之下的阴暗面，特别是某些人流露的loser（失败者）气质。

网络上有篇挺红的帖子，名字叫作：《长得漂亮不如活得漂亮》。絮絮叨叨说了许多关于“男人对你不好的时候应该尽快地甩掉他”之类的言语，总结起来便是教女性如何对付坏男人的问题。

列举如下：

当一个男人对你说：分手吧，请不要哭泣和流泪，你应该笑着说：“等你说这话很久了。”然后转身走掉。

不要和男人动手。第一，你打不过他；第二，和你动手的男人一定是个疯子。所以，不如不动。

如果一个男人对你说他喜欢你，相信他。如果他说不再爱你，也相信他。任何时候，要告诉自己，离开一个不爱你的人，是幸运。

如果很不幸遇上了一个以上床为目的、对你始乱终弃的男人，请先微笑，然后鄙视他：“你是我这辈子遇见的最龌龊最无能的男人。”接着用最美的方式头也不回地离开。

如果男人以他忙为理由，不来探你的病情，不回你的邮件，不关心你的状况，不能和你承担生活的重负，无法给你勇气……勇敢一点，自动离开。没有什么比自己关心自己来得实在。而一个不爱你的人，你付出得再多，对他再好，那也不过是浪费时间和精力。

很多读者看到这里，大概会说：“她说得没错啊，娃娃你想批判什么？”

没错，上面的一切都说得很到位，但是并不说明我们这么做了就是“活得漂亮”的人，顶多是“输得不难看”。而围绕着一个“输”字转来转去，这纯粹是loser的思维模式。

活得漂不漂亮，这是根据既成的生活状态和精神状态而言的，真正达到这种状态的人，并不需要一再去考虑那些被辜负、被抛弃的问题。好比如果每天都鱼翅燕窝地被伺候着，我们是不会考虑吃到烂白菜帮子应该如何处理的问题的。

在爱情里，人总有被伤害和伤害别人的时候，被伤害也不代表失败，对方也许另有苦衷，或许根本就是两个人在相互伤害，不适合在一

起，不能说对方对你有多大的恶意。

而长期陷入“我受了很重的伤，接下来怎么办”“我天生就是被人伤害的”“我要体面地保护自己”情绪中的人，会无法看清自己，更无法从伤害中吸取教训，就不用说避免下一次的失败了。

那么，这篇帖子的作者所说的“活得漂亮”实际上是什么呢？

其实是活得无奈，更是在掩饰自己的失败。人家已经出招了，溅了你一身血，你只好被迫清高独立，被迫想办法和不好的人划清界限，摆出一副“你辜负我也只能辜负一次”的表情……

图姿态优雅，我没什么可说的，但问题是，女孩子照了帖子作者的话去做，心里的落寞、伤心、失望、痛苦就都能少一些了吗？

两军对垒一夕落败，哪怕摆出个漂亮的模特造型来，对于解决问题、解决心结，也还是于事无补的。

真正的活得漂亮，是大胆地去走，跌倒了肯承认，知道痛，敢于放声大哭，但是拥有自我总结的能力、面对伤害的勇气，只有这样的女孩才能在结束一段不愉快的感情之后快速地自我痊愈，爬起来继续走得更好；而不是整天走在坎坷的小道上，跌倒了咬牙站起来说：“哼，我才不痛呢。”

那是只有loser才会做的弱势宣言，如果你照做了，就证明了你认同loser的心态和解决问题的方式，于是你自然而然地被归到loser的团队。

回过头来看看这位发帖者的理论——说长得漂亮不如活得漂亮，就好比说，左手长得好看不如右手长得好看，或者说，有个好老爸不如有个好老妈。

一样重要的属性，何必偏偏要对立起来呢？

这样的矛盾冲突，恰恰凸显了自身的loser气质。

吃不饱的人，暂时不要去谈“饿肚子比营养过剩更健康”这种问题比较好。

作为一个追求活得漂亮的女人，必然也是力求让自己外表美的女人，如果一个女人总是蓬头垢面做工作狂、黄脸婆模样，外星人也不会相信她能活得漂亮。

世界上的loser非常多，而且他们的一大特点就是绝对不承认自己是loser。更有一些摔过几次跟头、跳过几次坑，便以为自己饱经风霜阅人无数的主儿，专门爱在网上言传身教地发表一些恋爱指南，甚至人生指南……

拜托，从失败中总结经验的前提是拥有一颗强大和健康的心，本着失败者的理念，能鼓捣出什么醒世恒言来？

比如某论坛的一些泡妞和搭讪技巧，有句话让我印象特别深刻，“开着好车去搭讪那不叫搭讪，那叫仗势欺人”（大意），如果你擅长识别loser的话就知道这句话的意思就是他自己绝对没钱买好车。从他的心态来看，这辈子也甭指望了。

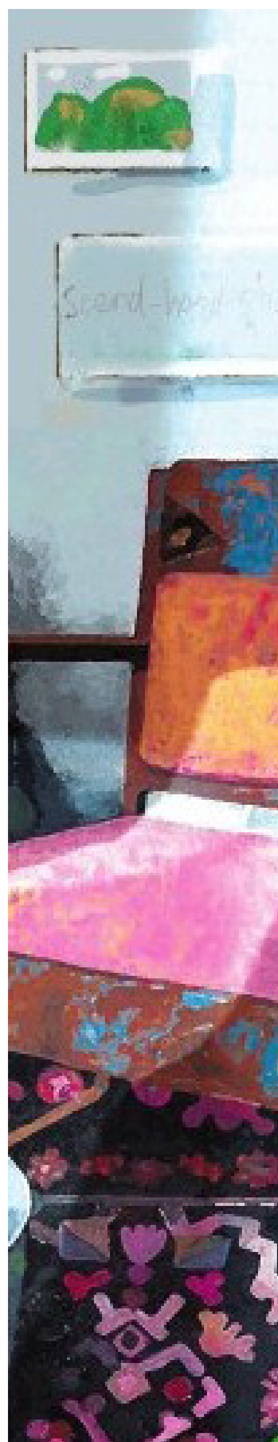
还有一些女人写的类似怎样嫁个有钱人，说什么千万富翁们都是怎样生活，说什么他们只喜欢怎样的女人、不喜欢怎样的女人云云，我看了惊讶地发现，敢情我认识的那些亿万富翁娶的都不是女人了。

看太多这样的原本是一个loser的人在小人得志便猖狂的情形下写的“指南”，会对你造成潜移默化的影响，最终让你也变成一个loser。

我们可以不富有，但不能有一颗贫瘠的心，中伤和诋毁他人的长处，这样恰恰会凸显自己的可笑。

如果你总是怀有一种loser的心态，接触的闺密也都是loser的话，那么恭喜你必将成为一个彻头彻尾的loser！

只有当你把心态调整正确，与恋爱成功者交朋友，才能同样成为一个成功者。



女人应该被宠爱，也应该宠爱男人

有人在我新浪博客里留言："女人生孩子用多长时间？十月怀胎一朝分娩，加上产后疗养一年够了吧。难道你想把人生这短暂的一年当成依赖男人一辈子的借口吗？"

我本来不太看留言，不过这回正好看到，说一句很不客气的话，真是恨不得当时就把他从屏幕后面捞出来狂抽几个大耳刮子。

我请留言者摸着良心说说，两个情况相同的女人一起摆在你面前，你会选谈过恋爱的还是没谈过恋爱的？

你会对有男朋友的女孩更好，还是对没有男朋友的女孩更好？

你会对结过婚的女性比未婚女性更热情吗？

选择结婚对象时，你会优先选择一个离异过的女子，还是一个未婚的女子？

倘若她还堕过胎或生过小孩呢，你会不会迟疑一下？

在这个不平等的社会里，女性地位虽然在缓慢地提升，但女性的生理年龄却是随着时间不断在衰老的，女性的黄金时段比起男性的来说更加宝贵和稀少。

如果他是个好男人，就应该懂得感恩，要对他所爱的女人负责，一开始就要拿出诚意来，去追她、宠她、爱她。

每一个女人都该是男人手中的宝，一辈子宠爱也不为过。

当然，另一方面，男人疼自己的女人，但女人不能把这当作理所应当。

感情始终是两个人共同维护的，当对方为你驱寒、给你温暖时，想想你是否也应该为他做些什么，感情世界里，只有相互扶持，遇到事先去为对方想才能让幸福保鲜。

没有一个规定写着双方谁必须付出多少，更何况真正相爱的两个人对彼此的付出也不应该被量化。

造物者分出雌性和雄性，这是自然界正常的规律，女人生孩子，男人同样也没闲着，何况男人是不能生孩子的，他们也没有办法……

当一个母亲孕育出一个新的生命时，那种感情也只有母亲知道，这就是女人用她的辛苦换来的。

MM们也要记得，不懂知足感恩就没有幸福。

PART TWO 男人是女人的情商培训基地

有一种爱叫作敬而远之

前段时间一直在看日本电视剧《一吻定情》，恰逢我一个小妹妹狂迷一个大四的学长，整天学长长学长短的，一张花痴脸，我看到她这模样，不得不多说了两句。

我告诉她：女生喜欢优秀的多才多艺的男生是很正常的，但是如果这样的男生家境不好，人又特别孤傲，就千万不能去追。

我说的男生大概可以给他们总结出这么一副白描相：长相中上，人比较消瘦，成绩很好，看起来有点腼腆，不太喜欢说话，但其实蛮有幽默感，对女生总是彬彬有礼很客气，顶多在口头上会占你一点便宜，举止上一点也不像其他男生那么毛手毛脚；喜欢看书，喜欢一些安静的活动，运动神经比较发达，有不少才艺（特别是声乐和棋类），但很少自我吹嘘。如果在不经意中去看他，总能看见他在沉思的模样；喜欢做出一些旁人无法理解的举动，说一些听起来有点悲伤的话，很可能还会写一些颓废的句子。

如果以上条件满足50%以上，那么基本可以断定他就是我所形容的这种人。我们可以称他为冷血的少女杀手。这样的男生，对于没进入社会的小女生特别有吸引力。

他最大的特征就是孤傲，对小康家庭的娇娇女没什么兴趣。

他平时对人看似很礼貌，实则总保持着距离感，始终都是一张“扑克脸”。这是因为这种人的家庭所致——出身不太好的男生，再加上心高气傲，始终会有种怀才不遇的心态。他习惯伸手取得自己想要的东西，对他来说，赢来的才是最好的，主动送上门去的，他不会珍惜。如果他可以接受你，那他还不如接受一个有钱的大小姐。反正都是被追求，对他而言，没有什么两样，后者还更实惠些。

这种男性对女性的那种冷淡，是因为从小被女孩子欺负（你要知道聪明的小男生十有八九小时候都被女生欺负过，这很奇怪，但又是一种普遍现象），长大后又被迫要和女性竞争。

所以这样的男生对生来含金汤匙的娇娇女都会有种仇恨的心态，因此绝大多数情况下不会主动与女生接触，因此这种孤傲的特性也就格外吸引平时被异性宠惯了的小女生们，令她们特别容易上钩。

抛开这些不谈，他一定很优秀，因为他的这些生物特性，天生就吸引纯良的小绵羊们。

但是他的起点很低，这就注定他不会甘于平庸，要用自己的努力去改变命运。

这样的人，心里对财富是最向往的，这种向往可以让他不计一切代价。女性在他心里只占有很小的一个部分。

打个比方来说，大家都看过武侠小说中那种为报仇雪恨而生的侠客吧？这种人的人生目标和需求就是报仇，就好比生活中的他们的人生需求就是财富地位一样，他们其实对女人根本就是冷血的——因为他们根本就没把女人当作必需品。

所谓为了荣华富贵抛妻弃子的男人说的就是这种人，会为了富家女和位高权重的岳父抛弃心爱的伴侣的人，说的也是这种人。

这就和在城市长大的女人在与凤凰男结合之后一般不会幸福的原因类似。无论你给过他什么，他也不会懂得感激，他认为那是自己追求来的，甚至是交换来的。

倘若有朝一日他真的功成名就，那你就等着被抛弃好了。

倘若他一直没机会成为一个成功人士，那你就跟着他怀才不遇一辈子好了。

历史告诉我们什么？朱元璋灭了元，做的第一件事是什么？就是杀掉那些知道他老底的人！

如果你是一个从小被家里宠爱惯了的宝贝，那么碰到这样的男人千万要敬而远之，你们的价值观与人生需求压根不一样。

我们都知道在爱情中受伤很痛苦，就像我们知道吸了毒难戒一样，所以从开始就擦亮双眼、坚定决心，碰也不去碰那些可能让我们泥足深陷的危险品才是明智之选。



警惕那些感情仙人掌

昨天看了一个帖子，帖子里的男主人公追女方（学校里的校花，毕业后做了空姐）追了五年，过程中这个女孩子一直都告诉他，我不喜欢你。但这个男生一直缠着女方，对女方很好。

后来这个男生在偶然的机会下小赚了一笔，买了车子和房子，当他把这些物质条件摆在女方面前，慎重地向她求爱时，女孩犹豫了一下，告诉男方说："我知道你现在也不清楚自己对我到底是征服欲还是真心，没关系，我给你机会，如果我们在一起后你觉得对我只是征服欲作祟，我放你离开；倘若你是真心，我就决不放手。"就此接受这个男生。却没料到男生得到回答之后心里开始打架，竟跑到论坛上来问：因为钱，拒绝我五年的女孩子现在开始倒追我，怎么办？

看完整个帖子，我对女主角的印象非常好，为什么好呢：

1.这个女孩子对不喜欢的人的态度是明确拒绝的，没有故意拖着人家的意思；

2.她并没有因为身份便利（空姐）而找个大款嫁了；

3.从上面的描述看来，她说话有理有节、不卑不亢，而且贵在真心实意。



但是男方的心态却呈现了轻度的扭曲。他觉得自己对那个女人一直很好，对方没有接受自己可能是因为自己穷，所以当他有了一定的物质实力，并且把这些物质拍在女生面前的时候，女生的态度让他一下子觉得这个女生完全就是个势利眼。

我很想问问这个男人，你知道人家拒绝你的真正原因吗？又知道人家改变决定的决定性因素吗？要是您压根就不相信水滴石穿、真情可以打动别人的话，那你马拉松一样坚持了五年不说，还一口气把自己的全部家当压在人家面前做什么？要是人家照样一扭脸不搭理你，这篇帖子的名字是不是会改成《我把奋斗五年的积累都给了她，可势利的她照样嫌我配不上她》？

男人穷，没问题，真的没问题，但是不可以酸，更不能把酸当作武器，去考验、试探、攻击你爱或爱你的人。

男生不必因为自己曾经没钱，就希望别人一定要撇开钱的因素而爱上自己，这不现实。

举例说：倘若男主人公的女朋友不像现在这么漂亮、优秀，男主人公还会对人家一见钟情、穷追不舍吗？很难说吧。

男性选择配偶的时候，一定是要挑选基因优质的；反之，女人选择丈夫的时候，一定是要挑选有安全感的。

这是人的动物性，你没有办法去逆规则而行。无论女性男性，都需要尊重规则，尊重进化论。

爱情是平等的，倘若无法一开始就平等，那你就不要期盼日后的平等了。

我想现在那个女生是真爱上男方了，因为只有真爱，才会使她愿意这么转回头来——你以为她不知道男方怎么想的吗？

你以为她不知道怎样才可以继续把男方收入囊中吗？她只要继续做骄傲的女神，他就永远是追随的小矮人之一。

何况，这个男人又不是一夜之间泼天富贵，只不过是买了房子和车子而已，一个做空姐的女孩子，去哪里找不到这两样东西？她是真的爱了、被打动了，才会愿意这样委屈自己接受男生有些畸形的心理。

我觉得她很可怜，她爱上的是一个伪装版痴情郎，当男生押上自己全部身家“慎重求爱”的时候，考虑的可能根本不是“我终于有能力可以给你一个美满的生活了”，而是“我看这次你动不动心，哼”！

这问题的根本出在哪里呢？

出在男方在爱情中受的挫折太多，所以就算富有了也始终不具备自信，甚至比女方更没有安全感，对爱情的态度完全是一种暴发户的心态。

他惧怕失去，对感情的到来有深刻的不确定和无力感。

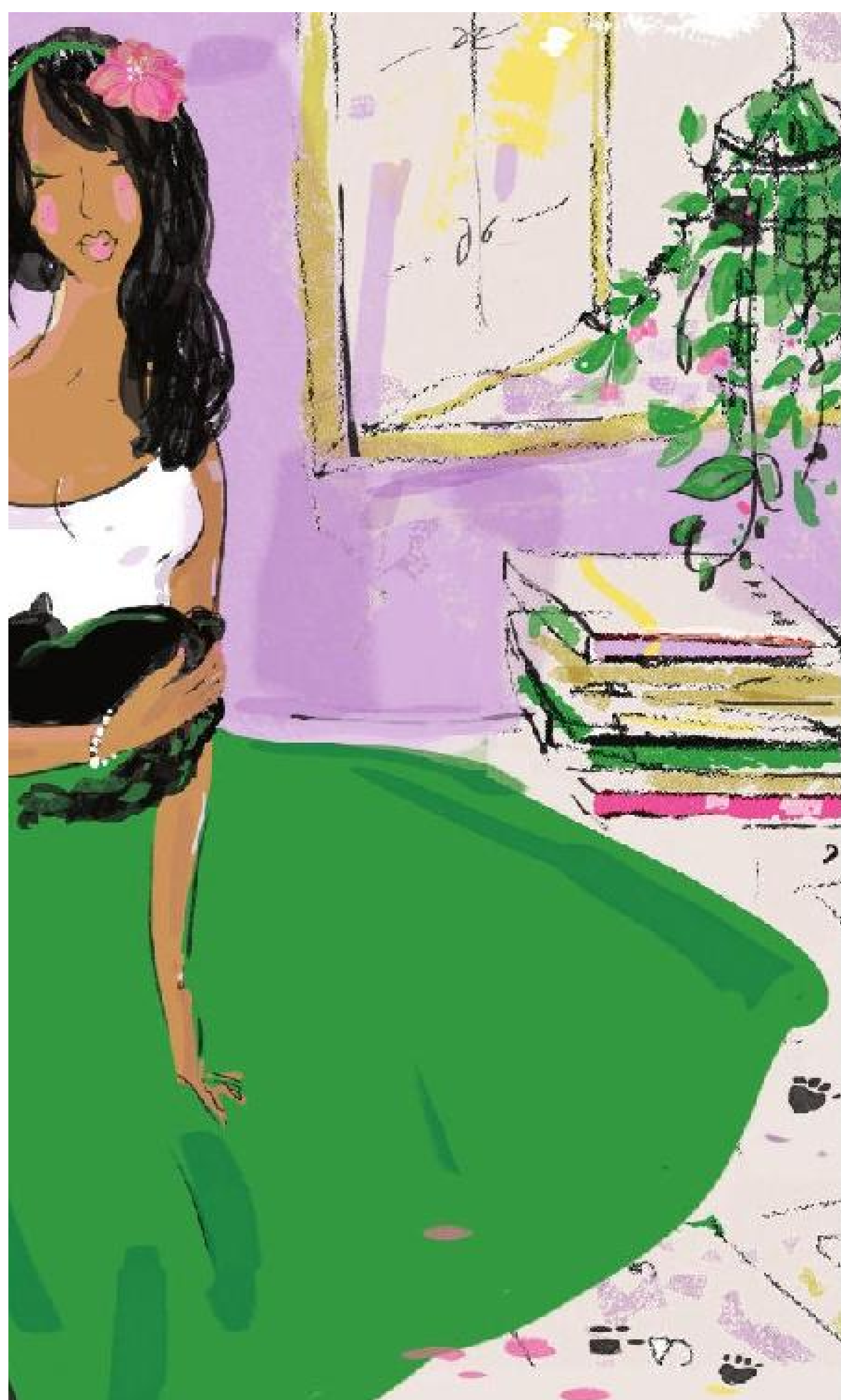
倘若把他比喻成植物，那一定是仙人掌，仙人掌就适合一辈子生存在那种感情的荒漠里，如果给它过多的水分，它反而会淹死——现在就是这样，得到了很多水分的仙人掌先生写出了这么一个荒谬的标题：《因为钱，拒绝我五年的女孩子现在开始倒追我》。他把现在自己在感情中得到的一切都归功于钱，而不是自身的魅力——所以这让我直接觉得他是一个没自信、没魄力、没胆识的男人。

钱是择偶中的一个加权值，没人说它不重要，但也不可能是决定性的因素。任何把钱的作用无限夸大或缩小的人，一定是认知能力有偏差的，同这种人谈情说爱，从开始就要做好被恶心的准备。

我想说，千万不要找那种对你一直奴颜婢膝、什么事情都愿意做、追你很长时间的人。爱情与同情是不能兼容的，如果爱情的奠基石只是感性的感动，而不是理性的评估，那一定是不长久的。

有一句话很有趣："坚持久了，就会忘记自己在坚持什么，忽然得到了反而一阵迷茫——我就是为了这些付出了这么多代价吗？"

这句话原本的用处十分沧桑凝重，但是套用到爱情里面、描述那些不健全的心态一样合适——你怎么知道那些当年对你苦苦追求的男人有朝一日终于抱得美人归时，不会这么想呢？



珍惜生命，远离恋爱养成型游戏专家

有一种游戏，叫恋爱养成型游戏；有一种男人，叫恋爱养成型游戏专家，是坏男人的一种。越是优秀的女孩子，越容易遇到这样的人。

他们的特征是：他非常爱自己，无法投入地爱你，但是他以为自己很爱你，你也容易误以为他确实很爱你。

他爱你吗？要说爱也是爱的，就像爱小猫、小狗，爱自己家的玻璃缸里的小乌龟一样，相比起来，恋爱对他们来说更像是在玩游戏，越有挑战性的游戏他们越喜欢。

这种爱没有特定目标，只是自我欣赏的一种外在投射，这就是我觉得越优秀的女孩子越容易遇到这样的人的缘故。

倘若一个男人常说自相矛盾的话，偶尔流露出很坏的一面，还喜欢装可怜，这就是本文的主人公了。

举个实例，是我在网上看到的一个帖子，发帖MM说自己貌似做了小三，因为和新认识一个月的BF交往的时候，无意中发现他手机里有另外一个女孩子发来的短信，短信主人是这个男人交往了六年的初恋，还曾为这个人打过一个孩子，大意是要求男人给自己一个交代。发帖MM的BF为了表忠心，就直接把手机关掉了，说随之前那女孩子闹去；后来禁不住MM的一再追问，就直接把手机交给发帖MM让她代回……让我惊讶的是，发帖MM居然浑然不觉这个男人有问题，还颇带着一点成就感到网上来倾诉！

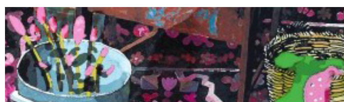
我很想说：一个好男人，一定是品性忠良的，指望一个对前女友冷血的男人爱你入骨，指望一个曾经狠狠地辜负过女孩子的男人对你一辈子都好，那是不可能的。

这是血的教训，姐妹们，太盲目自信了，一定会吃苦头的。

恋爱养成型游戏专家的特性就是：对待爱情不主动，也不拒绝。他们对女孩子的要求不切实际地高，而他们自己付出的又少得可怜，就好像吃“角子”的老虎机[4]一样，什么都要吞进去，吐出来的却寥寥无几。至于他最终会不会对你负责任，这个问题说不好，倘若你是他不用花什么心血也能培养成参天大树的好种子，那他可能会对你负责吧，否则他会带着满腔遗憾、超级有技巧地和你farewell（告别），还有本事让你背负上所有的罪名和自责，承担他所有的不作为带给你的痛苦。

一般来说，对于自己的行为，他自己不见得有借口，但是他会误导你为他找借口——“他是爱我的，只是我们确实不能要这个小孩，这也是为了让我们以后生活得更好啊”“他对我那么好，我多为他付出一点算什

么呢”“他有他的苦衷，我应该理解他……”OK（好），在这样的炼狱里，女孩永远不得解脱。



不够爱，便是不爱。在爱的世界里，没有暧昧的灰色地带。

当一个人全心全意爱着自己，所有的思维模式都是围绕着自己转的时候，你认为他们会有多少余力去爱别人？

他们的行为，其实是在亵渎爱，假爱情的名义，把女孩子的情感当作活生生血淋淋的祭品放在他们自私又博爱的祭坛上。

真正的爱是承担、是背负、是责任。不负责任的欣赏和接近，其实就是不爱。我觉得这样的男人，应该有一点良知，不要没事把爱挂在口头上像痰一样乱吐。

如果你身边也有这样的恋爱养成型游戏专家，那你就要赶紧从这样的游戏里爬出来，否则被他耍得团团转还“乐”在其中，除了可能最终落得肝肠寸断惨淡收场之外，更会错失与真正适合自己的好男人接触的机会。

在错误的时间遇见谁都是错

有个1993年出生的女孩子，长相尚可，在校园里很活跃，一直喜欢着隔壁班的一个男孩子。

男孩子原本不是不心动的，但他在外面听说了许多关于这个女孩的传言，如太爱玩、太疯太闹、太大大咧咧等，于是一直不敢主动出击。

在观望了良久后，他发现这个女孩子在与自己独处的时候，并不如传言那样，反而是一个很温柔、很乖巧的女生，于是就接受了女生的示爱。

但是在交往过程中，他从来不曾主动提出约会的要求，这就令女孩子窘了，她问我：“我到底要不要主动出击呢？”

我的回答是：当然不要。

俗话说木秀于林，风必摧之。

年轻漂亮的小姑娘但凡有点个性，活泼也好，不够低调也好，总是免不了在感情中受伤的，我认识的开朗点的漂亮小姑娘，没有一个躲得过这一出戏。

要不怎么说自古红颜多薄命，红颜本身有什么过错和不是？还不都是被人给惦记着、算计着、陷害着的缘故。

而很多年轻男子，他们不够成熟，所以不能领会这一点。

这是因为男性的人生黄金时期比女性来得晚很多，所以男子在年少懵懂时，还无法感受到周围人的排挤和妒忌（除非是特别优秀的那种），也不会设身处地地理解女生的苦楚，于是无法感同身受，自然会听信传言，望而却步也是在所难免。

当然，还有一种男人，哪怕足够“熟”了，也会听信传言，对爱情摇摆不定。

这样的男人，是不值得你去爱的，他对你的爱情摇摆，是因为他还不能确定你是否是他一生的陪伴，当他遇见他的Miss Right[5]，就立刻成熟了。

能在谣言面前对你望而却步的人，一方面肯定是没有优秀到可以领会妒忌造成的伤害有多严重，另一方面也反映出他们的自我判断力匮乏。

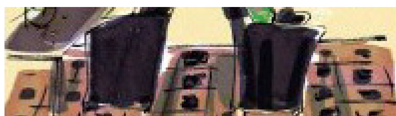
人云亦云的人，即使和你在一起了，他们也说不定会顶不住朋友的压力和你说拜拜，因为他身边的朋友多半也是和他类似的人，甚至不如他，这些人明知道他是个意志不坚定的人，又交了一个优秀女友，你说他们会不会眼红、会不会侧面敲边鼓怂恿他和你分手？

并不是你肯迁就他就一定会感激涕零，咱们不能太低估了人共有的潜意识里的恶意。

女孩子大大咧咧其实没什么不好，在感情上，我建议一切顺其自然，保持你的大大咧咧的态度，甚至可以再骄傲一点，不要因为对方不肯出击就怅然若失。

一段没有开始就夭折的感情，就像医学上那些自然流产的胎儿一样，其实绝大多数是被自然淘汰的对象，因为这些胎儿先天发育不全，硬留下来了也是个怪胎。





动物园曾经硬性用狗妈妈的奶水来喂养被母亲遗弃的小狮子，最后才发现那些小狮子其实是因为先天后腿发育不全才被遗弃的，所以无论如何，无微不至的照料也不能令它健康成长。

在感情上也一样，顺应自然选择，比反其道而行之更容易得到幸福。

所以说，如果他迟迟不肯和你开始，就冷落他吧，这样可以给自己一个更大的回旋余地，与一个还没有爱上你的人相遇，谁先爱了谁就输了。

男人在短暂的失落后，更容易想清楚自己要的是什么，倘若他享受惯了你的主动，以后你会发现不断独自付出是一种很可怕的习惯。

铁公鸡的爱情价值多少

很多男人请自己心仪的女孩子吃饭，明明女孩子愿意，但第一次也就是最后一次，过后再也约不出来了。

这是为什么呢？大概让很多男人心如刀割，觉得还不如一开始就约不到呢。

关于这个问题，其实许多姐妹都有经验，我自己在遇到我老公之前有过一次亲身经历也可以说明问题。

当时因为我还没有男朋友，中间人就向我介绍了A，之前提到的时候大大将其赞扬了一番，说是娱乐圈资深策划人，人非常好，不光可以合作，做男友也不赖。

有一次中间人和A一起吃饭时打了个电话给我，我正好和其他朋友在唱歌，就说你们过来一起唱歌吧。

当天A表现得挺不错，话不多，但比较幽默，第二天他打电话约我一起吃饭。

他当时很礼貌地征求了一下我的意见，问我想吃什么，我说最近长痘，不想吃辣，就吃点清淡的。

他说好，于是带我来到一家每人49元的自助日餐店。

无论是请人还是被请，我在北京从来没有见过那么便宜的日本料理，于是一时间站在门口有点不知所措。

他倒是熟门熟路地夹个包朝里面走，我也只好跟着进去。

心想：大概人家根本没想追我吧，打算和我谈点活动、合作之类来

着，千万不要误会。

抠门男的行为其实很容易理解，他喜欢深撒网广捞鱼，认为如果觉得好再投资也不迟。但问题是，这样的心态，女孩子也是知道的。

正常情况下的生物界里，雄鸟首次向雌鸟求爱的时候，也一定是摘来新鲜果实或嫩芽吧？

人虽然是高等动物，但归根结底还是不能完全脱离动物性的。

如果一个男人在初期见面时就抠抠搜搜、锱铢必较，你只能理解为他没有诚意；要不就是因为之前见的人一般都不入他的眼，或者他不入对方的眼，失败过很多次，习惯了投资失败，所以在他们看来，如果一开始就投资太大的话不值得，侧面说明这个男人对自己的社会认知和定位不明确。

无论是哪种可能，这样的男人都不是佳偶。

当然，事情矫枉过正也不好，有的男生在初次约会时确实不抠门，但是大方得离了谱，如果一个月收入一两千的人突然拿出五百元请女孩子吃一顿饭，这是属于对自己的社会定位不够明确，拿捏不好分寸，很多女生都容易被这么极端的做法吓跑。

一般来说，比较有诚意的初次邀请是应该一定程度上超越自己平时消费的平均水平。比如说，他是一个月收入一两千的人，那么拿出两百元请女孩吃第一顿饭就是非常合适的。如果女孩子平时与男生吃饭都会AA，也请务必尊重对方，把他的用心看在眼中记在心里。在用餐结束后说声“谢谢”，给他留下一个完美的印象。

掉过头来说我和A，那真是流水无情落花有意，坐下来后没说两句，对方竟然开口就问：“你是属什么的呀？”

我抬头看了他一眼，说：“我今年23岁。”

他有点慌，说：“哎呀，我不是那个意思你别误会。”

我想好吧，算我误会。

但是他过一会儿又开口旁敲侧击地感叹：“你这么漂亮，肯定有男朋友吧？”

一听这话，我就知道为什么A会一再失败。他用这种毫无诚意的态度探听隐私，和请对方吃很便宜的饭是一个道理，摆明了就是不愿意主动向女方表示任何好感，不愿意有任何投入，哪怕是精神上的，就想要空手套白狼，要等对方的表现才决定自己是否采取行动。

这种试探的方式，除非男人的个人条件非常过硬，否则一定会试探

到不愿意接受的结果。

像我这样遇到讨厌的人会明摆着一副“我没有男朋友，但也看不上你”的态度的女孩子是很少的。一般女性不中意对方，都会用已经有男朋友了来挡驾，这样，男方当然有一个下台阶的机会——“不是我追不到，而是她有男朋友”，以此宽慰自己。但他也不想想，世事都是有损有益的，他可以几乎毫无损失地全身而退是用什么换来的？当然是这样一次又一次的小失败累积换来的。

之后，我再也不对A的邀约有任何回应，今天拖明天，明天拖下周，拖了几次他也就明白，不再打电话来了。

中间人不明就里，还在我面前说过A很多好话，说A多么中意你云云。

我就一句话：“绝不可能，想都不要想。”

中间人反复多次未果，也就偃旗息鼓了。

事情还没完，过了很久，中间人跑来问我：“娃娃，你觉得A是不是很花？”

我说：“对，非常差劲的一个男人。”

中间人说：“娃娃你太厉害了，这样短的时间就能看出来。我和他做了这么多年朋友，都不知道他竟然有一个相处八年的女朋友，而且他女朋友为他打过两次胎，他竟然还对我们说他自己单身，一天到晚要我们给他介绍女朋友，幸好你没上当！”

我听了并不吃惊，这只是更加印证了众多女性的逻辑，在女性看来：一个单身男性，能够花钱的地方并不多，不需要化妆品，不需要护肤品，几件好衬衣、好西装就可以穿上三五年，如果一个男人在单身的时候还出奇地抠门谨慎，试探性又强，那多半是因为他的钱和精力有别的去向，不能虚掷半分的缘故。

女人生来就比男人多心，也许看到这篇文章的男性会骂我势利：“没准对方就只认为你值49元。”这很明显暴露了一种坏男人自轻自贱的猥琐心理——请你吃多贵的东西就代表你值多少钱。姐妹们看好了，遇到类似的情况，绝对不要和他交往下去。

这样的男人，要么是不重视你，要么是没有常识，这两种都不是佳偶。

我们都知道钱是择偶中的一个加权值，绝对（注意这两个字）不可以等于零的，但并不代表它就重要得要命。

任何把钱的作用无限夸大或缩小的人，一定是认知能力有偏差的。

瞧不起钱就一定不会有钱，太看重钱就一定腾不出空去看重老婆。而连顿好饭也舍不得请的铁公鸡，以后也不会带来比便宜饭更贵重的价值了。



不解风情的男人要不要

动辄动用巨量玫瑰来讨女友欢心的男人，头脑都比较简单，情商也不会太高。但更让人崩溃的，是那些所谓不解风情的“老实男”。

此刻的夏思婕就站在爱情的岔道口上，不知道是不是还要继续牵着她的阿楠的衣角，找寻未来的方向。

阿楠是邻居阿姨介绍给她的，两人算是通过最传统的相亲方式相识的。

夏思婕对他的第一印象挺好——高大的身材，清秀的外貌，个性善良，有技术，收入稳定……按时下流行的话说，他是只热门股。

阿姨对她说：“现在的男人，老实的太少了，十个有八个花花肠子，像阿楠这样老实的男人不多了。”

可是，几次接触下来，夏思婕对阿楠的老实却有了另一番解读——不解风情。

他们现在已经交往半年了，了解得也差不多了，是继续交往下去，然后结婚，还是趁着涉足不深抽身出来，夏思婕拿不定主意。

女孩子天生都爱浪漫、爱幻想，谁也不愿意整天对着一个木头人。可是，阿楠就像是木头人。

刚认识的那一个月，他还努力装装样子，知道下车要为她开门、约会后送她回家，后来慢慢熟了，他也不去在意一些交往的细节了——他会为了晚上的球赛而不接听她的电话；他走路的速度很快，从不配合女友的步调，害得夏思婕每次都要一路小跑才能跟得上他；甚至走在外面，每次夏思婕想拉他的手时都会被拒绝，说是大街上人太多，不好意思……天哪，怎么还有这样的人？

夏思婕简直被噎得说不出话。有时她气急了，使出全身解数逼着他说甜言蜜语，他总是一脸无辜地说句“说不来”就把她打发了。

夏思婕觉得阿楠什么都好，就是总让她的满腔浪漫碰上冰。

她很苦闷，不知道这段爱还要不要继续，这个不解风情的男人能不能要。

她实在不确定如果往后的几十年里都要和这个木头人面面相觑，她能否撑得下来。

平安夜是夏思婕给自己，也是给阿楠的最后机会。

这一次她提前一周告诉他无论如何一定要准备好圣诞礼物，在之后的一周，她在电话中有意无意地说女孩子都喜欢玫瑰花，说现在哈根达斯是爱情的见证，甚至说要是哪天还能吃到童年的棒棒糖就好了。她精心安排了通宵场电影，期待着会有惊喜。

可是，惊喜依旧没有出现。

那天晚上，阿楠匆匆忙忙赶过来时电影已经开演十分钟了，他说临出门前公司网络出了故障，结果来不及买花，棒棒糖也找不到，只好在影院门口抱了一桶爆米花进去。通宵场电影是四场连放，可是阿楠一场刚过半就在夏思婕身边睡着了。

夏思婕一粒接一粒地吃着爆米花，黯然无语。

不知道姐妹们注意过一个很奇怪的现象没有，有的男人明明对女朋友吆五喝六的，而女方却觉得很幸福；有的男人看起来对女朋友好得要命，女方反而觉得很不舒服。

这个现象也是夏思婕和阿楠问题的症结所在：也就是在“他所想的”“他所表现的”“你所感受到的”“你所认为的”这些情况中间隔了很多层

次，到底应该以哪一个为准呢？

最佳答案当然是以你所认为的为准。

原因有两点：第一，客观地说，有些男人确实比较迟钝，期待他主动浪漫好比期待小狗不经训练就会到固定地点便便一样不现实；第二，人心隔肚皮，无论买花还是不买花，浪漫还是不浪漫，说的都并不一定是他所想的，做的也完全不见得是他愿意的。

他的原始出发点谁能知道呢？只要结果好就可以了。

所以最好的办法就是要求他去做，告诉他这样你会开心，要求他一定要做到。

男人可以说自己听不懂暗示，但是在明示后，他倘若还继续“不好意思”“说不出来”的话，我觉得不是他不懂讨这个女人欢心，而是不愿意讨她欢心。这个“不愿意”中体现了一些什么因素呢？

个人理解为以下几点：不够重视她，不愿对她付出，不够爱她。

且多半是因为觉得这样安抚她，比起让他冒一点小险、丢一点小面子、折损一点自尊、放弃一些大男子主义来得方便。

当他认为已经吃定了她时，就会觉得已经钓到的鱼犯不着给饵，料准了她不会因这点小事离开。当然这也能理解——明明能花100块买到的东西，谁会主动付101块呢？

所以，如果遇见阿楠这样的男人，直截了当地提出要求还不够，一定要告诉他事情的严重性——我在乎，可能你觉得无关紧要，但是我在乎！





如果他坚持不愿意，说真的，咱们就可以让他滚蛋了，因为他根本就不在乎你。

当然，要求他去做也不见得会让你心情大好，但是，至少不会让你心情不好。

就像我说过的，在爱情中我们要平衡参数做出选择，不解风情和木讷不是什么了不起的大罪过。

如果一个男人哪里都很好，只有这一点让你无法忍受，那么你要尽快做出判断：他的这个缺陷比起其他优点而言值不值得你忍耐？如果不，拜拜。

如果你确实觉得不能就因为这个放弃一段感情，那么好吧，培养感情就像养小狗，规矩默契都是调教出来的，如果你用了心，认真沟通、坦诚建议，那么总有办法让事情两全其美。

姐妹们，要随时告诉自己，遇到好的男人，一开始就要训练好，不然随着时间的流逝，你会愈发没有筹码的。

谈恋爱是做乘法，不是做加法

一个叫陶陶的姑娘，爱上了自己的导师。

导师比陶陶大20岁，大三的时候听他的课，陶陶被他的学识和气质深深吸引，于是经常找机会向他请教问题，为的是引起他的注意和赏识。她心里明白，这种单相思的爱情多半是徒劳，而且他肯定结婚了。畅想和矛盾交织于心，她觉得一半甜蜜，一半深受折磨。

听完他一学期的课，见面的机会少了，于是她更加发奋地学习，以转移对他的注意力，希望通过考研之路离开这种诱惑。

却没想到天意扰人，陶陶毕业论文的指导教师偏偏是他，陶陶暗自责怪自己选了他擅长的课题。

总之，他们又有机会接触了。凭陶陶的直觉，导师对她也是有好感的，但她又不敢妄想，生怕自作多情，继而自讨苦吃。

有次他邀请她去他家，说要讨论一下论文的初稿。结果两个人的聊天很快离题万里，谈笑风生中渐渐涉及对爱情的看法，导师盯着陶陶，连说很欣赏她，更喜欢她性格里的一丝别人难以察觉的忧郁。

事情悄悄起了变化。陆续飞来一些微妙的信息，搅得陶陶心绪不宁。有传言说，导师已经离婚两年了。

毕业的时候，导师特意约陶陶出来吃饭，意在为她送行——她要去别的城市了。

陶陶觉得导师是怀着一腔柔情在跟她说话，临别，导师叮嘱她一定

和他保持联系，继续一同探讨学术问题。

陶陶很珍惜每次与他的通话，每次电话交谈都仿佛是对他俩爱情的推进，再后来他为她写诗，很快发展为疯狂的追求。最后，陶陶认真地答应了他回去和他在一起。

可是，真正回去了之后，两人的感情却屡屡遭受现实的折磨，这是陶陶始料未及的。随着她对他更多的了解，以前她所不知道的他背后的故事，像黑洞一样困住了她。

有一次陶陶问及导师前妻的事情，不想导师却表现得很不耐烦，觉得陶陶不可爱，胡搅蛮缠，他认为过去的事情已经过去，没必要追问，只有心里有鬼的人才会好奇。

但陶陶时常控制不住，总是很想了解他的过去。为此，他们经常争吵。导师是陶陶的初恋，而他却有那么多故事，陶陶心里觉得不平衡。

一次偶然，陶陶还发现他的手机里有几条略带暧昧的短信，他说那是一些小女生跟他开玩笑的，要她把她们当作自己的粉丝，不要在意。

但陶陶心里万分矛盾，一方面自己爱着他，却不能坦然接受他的一切，总觉得他是个令人捉摸不透的男人；另一方面，陶陶内心深处也担忧，将来两个人结婚了，自己也未必能驾驭他。

更叫人头疼的是，陶陶的父母坚决不同意他们的婚事，母亲有时候会偷偷掉眼泪，觉得陶陶的选择和任性让她伤心。陶陶左右为难，日日处于焦灼之中，甚至心里萌生出放弃爱情，换个城市生活的念头。

要我说，这个导师，能够在美女如云的校园里对一个普通学生“下手”，同时还拥有那么多“暧昧短信”和“粉丝”，不能不让人疑心这是一个惯犯。

他离婚，一定不是因为陶陶。

这个年龄的男人离婚虽然不是什么奇事，但前妻，一个和他差不多年龄的、已经进入“豆腐渣”阶段的中年女人肯对他放手，百分之百是因为这个男人身上有她所无法容忍的重大缺陷。

谈恋爱是做乘法，不是做加法，他的各项优点缺点都是以乘法来得出最终数字的，如果他有重大缺陷，即使其他方面再好，所有数值乘起来得出的结果也远远小于一般人。

他对离婚这种事情讳莫如深、放不开的态度，要么是因为他自己心虚，要么就是他认为陶陶太不成熟，没必要跟她解释这些。

大了陶陶整整20岁的他，阅历、生活经历、道德观、价值观等方面

都与她有较大的差距，两个人根本就不是一个星球的人嘛。

成熟的他想要哄哄陶陶这样不谙世事的小女生简直易如反掌，所以陶陶才会一个猛子扎进了他的怀抱里。

但是得到陶陶之后他又是怎么做的呢？

一个人有故事不是问题，他的身上可能带有之前遗留下来的伤害这也不是大问题——只要你了解了他故事的始末、看到伤口何在，凭自己的真心和爱意总是有办法抚平一个人过往的伤痕的。

问题是如果他不肯对你开诚布公，以“都过去了”“你还小，你不懂”“你知道这些干什么”之类的言辞敷衍你，甚至是欺骗你，那么你就要仔细考虑一下了：他到底愿意为你付出多少？

而且，他尊重你吗？现在去买个东西，作为消费者还有知情权呢，这是在谈恋爱好不好，关乎两个人一生幸福的大事，他凭什么要求别人容忍他藏起一半的自己？

话说回来，至于陶陶对他才华的“倾慕”，说到底只能算作青春期少女莫名的崇拜冲动，崇拜是一种需要距离的情感，那跟爱差得很远。这也是在较大年龄差距的恋爱中，少女们最常犯的一个错误。

当大家在生活中短兵相接时，你看见曾经风度翩翩、高高在上的他忽然降下格来，竟然是个臭袜子满地扔、喜欢上厕所抽烟、一边吃饭一边吧嗒嘴的主儿，我想任何人都会听到“咣当”一声满心梦想破碎的声音吧？

爱一个人是接受他的一切，包括身前的过往和身后所有的臭毛病，陶陶做好这个准备了吗？

女孩普遍容易犯的一个错误就是把自己当作世界中心，不切实际、耽于幻想，甚至拒绝去研究和挖掘感情的真实层面。

但是有句俗话不是说，长翅膀的不一定是天使，也有可能是鸟人。

跟有故事的男人在一起真的要当心，一发现自己有可能充当小三的角色时，迅速分手是避免更多内伤的最好方式，相信自己吧，你会好起来的。



当我们爱上大叔

有一个自小学古筝的大三女生，我们姑且叫她小W。

小W是个气质很温婉的女孩子，皮肤白皙，眼睛水汪汪，追求者一向众多，而好脾气的她，总是拉不下脸来拒绝身边的追求者。

每次有人邀约她出去，她都不知道怎么回绝，日久天长，她身边的追求者越积越多，只要她出去表演，就会有一些比她大十几二十几岁的男人开着车来找她，甚至到校门口等她。

时间一长，小W背后开始有同班同学指指点点，说她不检点，招蜂引蝶。连初吻都没有过的小W很委屈，怎么办好呢？不懂拒绝的小W找到了我。

她说："我很想拒绝他们，只是不知道怎么开口；另外，他们看起来都那么真诚，万一我错过白马王子怎么办呢？"

两性专栏作家连岳曾经说过这样一句话："男人年龄越大，越像一只贪心的狗，总想伸出舌头来舔二十多岁的小姑娘。"

连岳的话真是话糙理不糙，充分形象地说明了男人和女人之间择偶年龄的不对等。

一个男人30岁甚至40岁，找一个20岁左右的女孩子是被社会普遍接受的现象，而反过来一个40岁出头的女性找一个20多岁的男朋友则不太会被大多数人所接受。

这一点的背后折射了一个怎样的问题呢？

一个男人，他可以20岁不结婚、30岁不结婚，直到玩到40岁出头了，再考虑找个年轻漂亮的小姑娘都可以。

作为一个年轻甚至漂亮的女孩子，在你18～30岁期间，你所能遇到的男性追求者中，遇见白马王子的可能性几乎占了一大半。在此之前和之后，你都比同龄的男性更不容易找到合适的对象。

也就是说，女人的花期比男人绚烂，追求者更多，但是时间也更短暂。女人的择偶期来得非常早，又非常短，短得稍纵即逝。所以你必须炼就一双火眼金睛，才能在比他们更短的时间内挑出最适合你的对象。

所以，拒绝大多数不怀好意的老男人吧，因为在你的一生中，你的白马王子最多只会出现一两次。

当然，我不能说40岁尚未结婚的男人心理一定是扭曲的，但是如果你非要在20多岁的时候挑选一个接近40岁的男人，那么宁愿选择一个离异的，也别选未婚的。

因为这样的人与一般的社会人确实不一样，就像你去买水果，表皮

的霉变多半预示着里面也同样是腐败变质的。不要找年龄太大的男性，这对你只会有好处。

同样，有一个很惹人疼爱的大一的小妹妹，突然告诉我说她找了一个年龄很大的男朋友。我急忙问她："多大？"她说，整整大她15岁，现在36岁。

我立即很紧张地问："你们认识多久了？"她说大概一周多。

我又问："你和他XXOO[6]了吗？"

她说："还没，他有这个意图。"

我问："你爱他吗？"

她说："不是很爱，不过他很喜欢我。"

我问："他说过爱你吗？"

她说："没说过，不过他打算带我见他父母。"

就这样你来我往地聊了好久，我问了一个关键的问题："他怎么评价你和他之间的年龄障碍？"

她说："他老觉得我挺精的。"

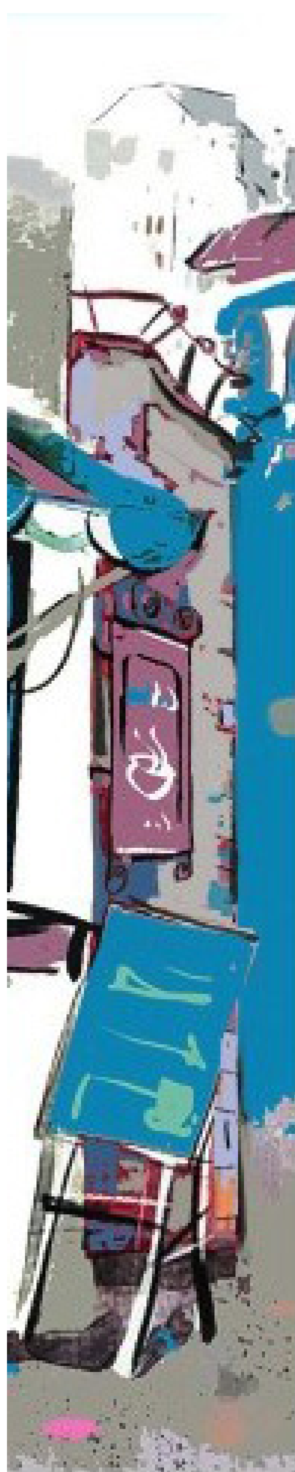
我长吁一口气，说："你们还是赶快分了吧。"

一般而言，男人比女人大个3～8岁是合适的，再往上就有点悬了，除非两人都有心理问题，一个喜欢萝莉，一个缺乏父爱。不过哪里有那么巧的事情呢。

物至反常则为妖。一个36岁的男人，固然比身边青涩的小男生懂的多得多，也招女孩子喜欢，但这个年龄的男人，不正经地考虑结婚的问题，而是找一个比自己小那么多的女孩子谈情说爱，一定是存在问题的。

一般而言，男人找一个比自己小了整整15岁的女朋友，不外乎是因为：你年轻，见过的世面不多，还不懂得花他的钱，他付出的成本相对很小；你年轻，尚且单纯，不会花费他太多精力，他可以轻而易举地把握你的情绪；他不会被你逼婚，他可以名正言顺地逃避婚姻的责任，尽情享用你的青春。

男人到了36岁，事业和世故都应该已经到达了一个巅峰，对比起年轻女孩身边的毛头小伙子们，他们事业有成，稳重成熟，也会哄女孩子开心。再加上大多数女孩子都是有点小虚荣的，所以对于这样的男人很少有抵抗力。



但女孩们需要好好地考虑一下：虽然眼前这个男朋友看起来的确不错，但是，以后呢？你能和他考虑婚姻问题吗？

且不说对方心里打的什么算盘、你们是否能走到那一步，单说若真有一天木已成舟，那么等到女孩子30岁一枝花的时候，男人都已经年近半百，“性福”问题姑且不论，你能忍受人家把他当成你爸爸吗？

你能？你现在说能！这说明你把婚姻当成了镜花水月，完全是在以看童话故事的心态去看待人生。

当你有朝一日还奋斗在人生的巅峰时期，一转头却看到家中一个半老头子整天在琢磨自己的养老问题——那个时候，你才知道年龄的差距带给生活的障碍究竟是些什么。

再回过来说，36岁的男人，还没有稳定的感情，整天这么漂着，找一个没有多少可能的小朋友，这本身就是问题——很大可能就是他没有成熟的感情观，而且可能在年轻时受过小女生伤害，抱着哪里跌倒哪里爬起来的心态，对年轻的女生有轻微的仇视和强烈的占有欲。

用“精”字来形容一个比自己小那么多的女孩子，他还真好意思，这明显是在给自己寻找不负责任的借口。

当然，最好的可能性，就是他真的深深地爱着你，这份爱突破了年龄的代沟、世俗的眼光和社会的自然规律性。真的遇到这种情况，我收起所有的理论，唯有给予祝福，世界不会怪罪相爱之人。但是你怎么知道他的感情是否真诚呢？请你思考以下几个问题：

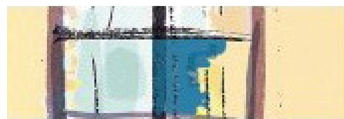
1.他对你是惯还是爱？爱是鞭策，如果鞭策无果就会失望；惯是娇惯，娇惯到一定时候就会变为嫌恶。

2.他给你买过的最昂贵的礼物是什么？注意：不要以你的生活水平来衡量，要以他的生活水平来衡量。看他给你买的礼物占据他自己收入的百分比是多少。从这一点可以看出来他是把你当玩具还是当爱人。

3.他周围的朋友是否都认可你？他的女性朋友是否对你有敌意，是否能和你平等交流，而他的男性朋友是否尊重你而不是纵容你。从这里可以看出他到底为你树立了一个怎样的形象——是宠物还是伴侣。如果你从来就没有见过他的朋友们……好吧，他完全没有把你带进自己生活的打算。

4.他是否有和你长期在一起的打算？“我要和你结婚”是一句屁话，你要知道的是他对你的未来和你们的婚姻是否有实事求是的、详细的、长期的规划，有没有考虑到可能出现的障碍和问题，对于两方父母的认同是否急切。这些，作为一个大你这么多的男人，如果他不主动提出，那么你已经可以在心里打一个问号了，如果你问过之后他的回答仍模棱两可，或者是空中楼阁，那么我想女孩子们自己也能判断得出这个男人是把你当成了长期伴侣还是短期合作伙伴。





5.他是否急于占有你？你要知道，他是成熟的男人了，成熟的男人如果着脸说自己没有在性方面的自控力，那么唯一的解释就是他不够尊重你。他知道你年轻，如果他真爱你，为了避免惊吓相对他而言不成熟得多的你，他会竭力控制，从这一点可以看出来他是把你当发泄品还是心爱的人。

最后，送给与小W和陶陶情况相符、纠结在忘年恋中的MM们一段话吧：我之前说过越斗越爱，因为只有棋逢对手才能拆解出一盘好棋来，我祝福所有以真爱为起点的恋情，但是真的不支持MM们因为冲动和耽于一刻的甜蜜就交出自己的一生。

门不当户不对，或者身份年龄太悬殊的恋爱，开始都像童话、像传奇，可最后你会发现，它们绝大多数都是一部恐怖片。

姑娘们，我们时间有限，从头到尾看完一部可能给自己烙下深深伤痕的恐怖片，实在是太浪费青春了。

婚姻不是选择题

小叶今年26岁了，虽然有个月薪过万的男友，可是男友家庭条件不太好，他每个月的薪水有大半都要贴补家用，自己的日子过得挺紧张，甚至有时候还需要小叶援助。

所以当男友提出结婚请求的时候，小叶犹豫了。

对于男友这个人，小叶其实也非常犹豫，可以说是喜欢和不喜欢的地方各占一半。

她心里想嫁一个条件更好一点的男人，并且自己也很有自信，但是毕竟两个人在一起相处六年了，小叶对他也比较有感情，下不了就此分手的决心。

可是小叶知道，婚后的人生不像交往时那么随便，可以一包泡面两人吃，到时候要背负起一个家庭和对方一双父母的责任，所以她心中犹豫不决，不知道该怎么办。

小叶的犹豫可能被一些人指为势利、虚荣、没良心，但我倒是觉得她的考虑挺理智。

说真的，嫁人不像谈恋爱那么简单，而是要柴米油盐地过日子，添了孩子之后，需要考虑孩子的养育问题。

经济方面如果不能有所改变，肯定会更加捉襟见肘，再过一段时间，还要考虑老人的养老问题。

这期间，倘若两人中有人或者双方家人中的谁有了什么大病大灾，那么对小家庭的经济状况走势就更是巨大冲击了。

在这样的权衡当中，双方的家庭因素和自己的实际能力是否能成正比，你是不是真的能负担得起、接受得了婚后的种种问题，当然是非常重要的考虑因素了。

小叶的男朋友外表光鲜体面，但其实家庭方面有很沉重的负担，小叶顾虑到这一点向我提出问题，本身已经说明她为将来要担负的责任考虑过。

虽然她很怀疑自己这段感情能否敌得过虚荣心和生活琐事的不断侵袭，对于抵抗住那些突如其来的恶劣风暴更是没有信心，但这已经是一种成熟女人的思考模式了，比那些“只要能爱到地老天荒就算每天窝头咸菜也甘愿”的小MM靠谱了很多。

其实小叶的问题根本不在于拜金不拜金，而是在于她很怀疑自己是否能拥有好的生活，是否能找得到更好的男人。

她问我能怎么办，问我她是否应尝试多一些的男人再考虑婚嫁？

我说如果你能年轻10岁才有资本这样考虑。

有一点很重要，不要习惯了他的一些你已经习以为常的好，就自认为下一个也是同样的好，还希望能在“好”之上加几个更好的砝码。

下一个人是全新的人，这个人对你而言完全是未知数，他可能不懂浪漫，可能不够体贴，可能有遗传的精神病史，甚至可能性能力超差……

不要以为自己会是永远的幸运儿，你下一个找到的，未必比这个强。

因为就一般情况而言，男人在35岁前是在不断升值的，而这个年龄段的女性却在不断贬值，倘若两个人差距越来越大，男方就不会接受同样年龄的女性了。

我建议小叶还是多听听朋友们对你们之间关系的看法，特别是以前

并不讨厌他的、你身边的女性朋友，和对你完全没有男女之间想法的男性朋友，再对自己打个八折来平和地看待此事吧。

朋友们眼中的你们之间的感情最务实也最不掺假，如果你们在他们眼中是天仙配那就不要左思右想，赶紧抓住他嫁了吧。

否则要是你们分手了，你一路落魄，他却找了个更好的女朋友，我想按你的性格应该不会诚心地祝福他们吧。

当然，如果朋友们认为你们不合适，那可能就真的是你在勉强自己了。

要嫁给男人还是嫁给生活

在北京、上海等房价高涨的城市，有许许多多年轻男人的烦恼是暂时买不起房子结不了婚引起的。

同样，也有许许多多年轻女人的烦恼，是因为有了房子却无法在产权证上写下自己的名字。

一个叫作小乌的年轻女孩写信告诉我，她和男朋友吴楠准备结婚了。

房子是吴楠的父母在城郊买的三居室，但因为靠近地铁，交通还算方便，所以总价也不便宜，一共120多万。

他家当时总共能拿出的积蓄只有90多万，所以剩下的钱就准备以吴楠的名义向银行贷款。

小乌得知此事后，她父母提出由他们家拿出另外的30万，把房款出齐，然后产权证写吴楠和小乌两个人的名字。

可是吴楠的妈妈却不同意，说：“买房子是男方的事情，哪有让女方出钱的道理。现在年轻人谁买房还不贷点款呢，没什么的。”

小乌的父母听了还心存感慰。可后来吴楠却吞吞吐吐地告诉小乌，说自己没想到他父母只在产权证上写了他们一家三口的名字。

“我们都有点傻眼了，觉得怎么能这么做事呢？先不说这个房子是我们俩的婚房，就说那个10年期的贷款，婚后还不是要我们俩来还？我男朋友的收入又不高，跟我差不多，他的钱用来还贷，日常消费还不是我来出？”

小乌的爸妈知道这件事情后也很生气，觉得吴楠一家人太会算计，说这个婚先不结了，除非在产权证上加上自己女儿的名字。

据小乌说，这件事后来闹了很久，她说男朋友是愿意把她的名字写上去的，但是买房的钱是他父母的，他做不了主，于是小乌觉得男朋友夹在中间两边为难实在很可怜。但同时，她也觉得很委屈，为什么男朋友不替她想一想？

最后，吴楠的父母提出，还贷的钱由他们每个月来出，不让两个年轻人还，但条件就是房产证上的名字坚决不能加上小乌。

小乌的父母看到未来的亲家做事如此决绝、一点不留情面，于是出于为女儿着想的心态，在对亲家的安排妥协之后，决定帮女儿出首付在市区供套小房子，婚后就由小乌供这套房，也算为将来的不定性做个打算，给女儿留条退路。

就在他们俩看好日子准备去登记的时候，吴楠的父母让他来传话，说是房子已经交了，装修和家电希望女方出钱，理由是他们现在没钱了，还说“反正小乌也要住进去的嘛”。

于是小乌在一气之下决定不和吴楠结婚了，可考虑到他们俩的感情，小乌犹豫了，她不知道该如何选择。

我想要告诉小乌的是：不要把你的男朋友想得过于无辜。

当吴楠告诉小乌房产证上只写了他们一家三口的名字的时候，她说“我们俩都傻眼了”。

对不起，我看不出来他哪里傻眼了，傻眼的是你，不是他。他表面为难，心里其实没准还在暗爽。

不要怪我不惮以最坏的恶意来推断别人。

回过头来想想，要是男方父母决定婚房只写未来儿媳的名字，谁敢担保他会和现在一样没有异议？

好吧，或许有人会自我安慰般地说他没准是愿意的，往最好的方面想，吴楠只是个没有自立能力的人，不光经济上是，精神上更是，根本没办法为自己的女朋友争取什么。

但是如果往更深层次去想，像吴楠父母这种摆明了就是自私自利的人，好处都是他们独享，这样的父母能教育出什么善良儿子吗？正因为目前已经有吴楠的父母唱红脸愿意为他出头，帮他做恶人，所以他才可以处处做个好好先生，将自私完全藏起来，可以让小乌认为他也是无辜的。真正事到临头，恐怕小乌只会目瞪口呆，发现真相有多么丑陋和残酷。

在两个人最相爱的时候都做不了主，都无法站出来维护自己将来的妻子的男人，很难想象日后要是小乌和他的父母起了纠纷，或者是闹点

小脾气的时候他会作何表现。

不忤逆父母的意思、言听计从，有人管这叫作孝顺，殊不知这种要命的“孝顺”正是让许多婚后女人痛不欲生的源头。

孝顺在每个时期都有不同的内涵和外延，在目前的形式下，一个成年人，很多事情早就应该由自己定夺和解决了，最不济也有站出来表明立场的余地。

而如果一个人连争取的努力都不做，甚至不肯表态，就非要借孝顺或软弱来变相胁迫你的话，那大概是他自己内心本来就是愿意那么做的，只是背靠着父母这棵大树，借他们之口来避免和你兵戎相见罢了。

常常有人状告有关部门不作为，你知道什么叫不作为吗？你知道什么叫默许吗？

要帮你争取，他是需要付出代价的，除非他觉得你并不值得他付出这么大的代价，或者心里压根站在别人的立场上，所以他才会选择不作为。

说到具体的问题上，如果吴楠足够爱小乌的话，完全可以提出尊重他父母，也体现出他爱小乌的方案。

比如说小乌父母给她买的那套房子的装修费可以由他负责，租赁的收益用来贴补共同的家用。

这样的话，像小乌这样心地纯洁的女性，当然也不会让他为难，甚至还会拿出些许私房钱为他们结婚的房子出装修费。

或者还有个解决办法——把装修和家电以及房子的全款全部加到一起算清楚各人的份额，做个婚前财产公证。

当然，做到这份上，我觉得这个婚有没有必要结，得好好想想。

人的精明算计是秉性，是不太容易改变的，双方都是这样的人则罢了，大家对着算去吧，大概谁也不会太吃亏；可要是有一方为此义愤填膺、满心厌恶，那你可要考虑好——结婚的1、2、3、4、5只是个开始，你究竟有没有把握能和这样一个人，甚至是一家子人和平共处一生一世呢？



爱情从来没有死胡同

奈奈和她的男友是高中同学，早恋，16岁就在一起。其间，父母反对，师长谈话，都没能阻止他们要在一起的坚定决心。

高考后，奈奈考到了上海的一所高校，男孩则因为临场发挥不理想而在老家读一所不知名的专科院校。

但几乎每周，他都会坐四个小时的火车来上海看奈奈，一起过个周末，然后他再乘四个小时火车回去。

那几年，男孩的生活费几乎全花在了车票上，而奈奈在外兼职赚的钱，则差不多全花在了旅馆的住宿费上。

男孩的妈妈为了让两个人分开，曾经预言说奈奈人在上海肯定会变心，奈奈知道后明明白白地告诉这个男孩：“不会的，这辈子我只会嫁给你一个人。”

男孩上的是专科，比她早毕业一年，当年就来到上海找工作，但始终找不到合适的。

那时他很沮丧，心理失衡之下经常对奈奈发火，老是说：“一个养不起自己女人的男人，有什么用？”后来他爸妈让他回家，托人给他在老家的事业单位里找了份工作，工资待遇、前景都很不错。在奈奈的劝说下，男孩回老家工作了。

而他们两个人关系中出现第一次危机，也就是在这个时候。

男孩回家后的前几个月，都还坚持每两周来看奈奈一次，每个月都把工资的一半给她做零用钱，给她买礼物和衣服。

但是渐渐地，他来看奈奈的次数越来越少，虽然还是定时把钱打进她卡里，但每次给奈奈打电话都说不了几句，偶尔还有短信不回的情况。

于是，奈奈立刻就觉得，一定是出问题了。

她当机立断地坐火车回了老家。找到他的时候，他在一家咖啡馆里，一个女孩刚刚离开。

他敷衍地说："是单位领导给介绍的，我妈非逼着我见见。"

奈奈说当时心里愤怒得都想把这个男的给杀了，但还是保持着平静问他："那你自己呢？你喜欢她吗？"

他抬起头看着奈奈，说："我不喜欢她，我只爱你。但我不知道以后……"

奈奈便一字一句地告诉他："我现在就告诉你以后，我毕业就回老家工作。"

奈奈为了保卫她的爱情，拒绝了正在实习的公司的offer（录用通知），毕业后果然回了老家。

但是她的专业在老家找不到好工作，只能在一家工资还不及男孩的单位上班。

七年的感情基础还是有的，男孩很快拒绝了同自己相亲的女孩，又回到了她身边。

可想而知，男孩的妈妈恨死奈奈了，因为那个女孩是公务员，是她的理想儿媳妇，她坚持不肯承认奈奈，一直要他们分手。

比起高中时代对家长的激烈反抗，男孩现在变得懂事孝顺，也不敢公开忤逆他妈妈，一直在他妈妈和奈奈两个人之间左右应付。

此时，奈奈在上海的朋友刚好给她介绍了一个不错的工作。她的男友劝她不必委屈自己，希望她能按照自己的意愿去上海发展，等他再工作几年，有了一定积累，就来上海跟奈奈在一起，然后买房、结婚。

他说："在老家，有我妈妈的影响在，我们真的没什么希望。"

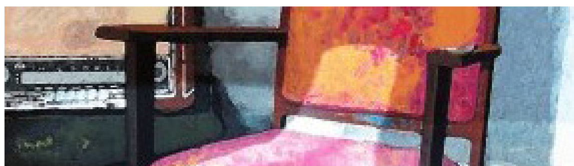
奈奈不知道他是不是在撒谎，不知道能不能相信他的话，这个"几年"到底是多久？他是不是已经不想跟自己在一起了？

她不知道是应该留在老家继续等他，还是为了自己的事业去上海发展。这几年的感情究竟该何去何从呢？

在查阅了美国著名情感专家葛瑞哥·贝伦特的著作之后，我查到了奈奈现在所遇心理问题的学名——罗曼司美化症。即沉迷于制造心中的完美爱情，即使男人出现恶行恶状的征兆，也视若不见，还无限度地帮他找借口；对于分手总是犹豫不决，幻想着种种从头再来、破镜重圆的可能，不愿重视关键的一点：他其实没那么喜欢你了。

不要说以前怎么甜蜜、怎样抗争，只要他开口劝你不必委屈自己，其实就是让你不要再为他付出。不要再为他付出的意思，就是他已经开始怀疑自己是否能够承担起你付出所需要的回报；怀疑自己的意思，就是他已经开始质疑自己是否依然那么爱你，是否还愿意不计一切地对你付出感情了。这和“比起高中时代对家长的激烈反抗，男孩现在变得懂事孝顺，也不敢公开忤逆他妈妈”其实是同一个问题的两个侧面，意思都是在说，他对你的情意已经在逐渐消退，失却了以前的精度和纯度，更有可能，他已经有别的心上人了。

我们不要将撒谎这个词说得太明白，这样或许会让你觉得难受，进而难以接受。事实是，无论他说了什么，真相只可能是以下两种情形：



1.他认为你的意愿就是去上海发展，而不是和他在一起；

2.他明明知道你想和他在一起，却要找个借口把你支去上海，让你在新环境里逐渐模糊掉他的存在，忘掉他这个人。到头来，他会在回忆中笑着说：“是她对不起我在先，不过我已经原谅她了。”

聪明的你要知道，当他舍得离开你，或者舍得让你离开他，让你有寻找别的男人的机会时，他已经没有之前那么喜欢你了。男人的占有欲通常和爱紧密相随，有占有欲不一定有爱，可是连占有欲都没有，那就多半没有爱的存在了。

只要看过任何一本有关两性心理的书，你都会了解：让男人告诉你“我们分手吧”，永远比登天还难。他们总是喜欢拖着，逐渐冷淡，让女性受不了从而主动提出来，这样他们心里可以自我安慰说：“是她对不起我，我可没做错什么。”

为什么要放你走开，为什么要还你现在？一定是因为他不能、也不想逼迫自己再给你未来。

PUA识别指南

PUA，全称是Pick Up Artist，在中国台湾被译为“把妹达人”。

有一部比较小众的美剧，谈了一个“迷男”，虽貌不惊人，却深谙女性心理，不光出书教导广大男青年如何把妹，更是在电视上现身说法，教导众人如何才能最快速度地追到女孩。

这种男人，对大多数女同胞来讲当然不是个好男人。想想看女方沉浸在浪漫的童话、韩剧中时，白马王子们却都在研究捕猎的手法，这是一场从一开始便男女不公平的对决。

PUA一般都隐蔽得很深，具体分为很多型，有“浪子回头”型，有“不断被辜负”型，有“从未遇到真爱”型，有“不被理解”型，还有“只有你知道我的苦”型。

无论哪种类型的PUA，他们给你最大的感觉就是特别、与众不同、浪漫。

他们的背景可能平淡无奇，也可能做着一份普通工作，但他们会不断给你惊喜；在性格上，他们要么特别合群，要么特别不合群；他们对大多数男性持蔑视的态度，没有心目中的男性偶像（人格偶像）；他们最大的特点就是有很多出众的特长，不限于唱歌或打台球等明显需要长期练习才能显得出的特长；他们通常很擅长引导女方的情绪，当你不快的时候，他们能很快地让你从这样的状态中摆脱出来；在两个人独处的最初，他会表现出那种“不被世人理解”的痛苦，也表现他的脆弱，恰巧这份脆弱又是那么让人心疼……

好了，姐妹们，醒醒听我说，他的这种故事之所以能打动你，一定是因为已经打动过无数女人。

就像相声大师，他的段子一定都是再三练习过的，只有那些不断在失败中提取的最大亮点，才会获得满堂彩。

可怕的是，PUA异常适合身患公主病与仙女病等无病呻吟的女人。

他们多数都表现得像小说中的王子，很体贴，能够留意一些极其微小的细节（甚至包括你手指甲的图案，或者你对水果沙拉中某种水果的偏爱）并加以发扬光大，让你深觉这个人太体贴、太合意了。

我们这样说吧，但凡一个男人，长相和财富并不出众，看起来甚至有点老实，从不让你觉得反感，很细心，有着特殊才艺，懂得制造惊喜和浪漫，又有极强的语言表达能力，做一切都恰到好处，火候掌握得刚刚好，在交往的最初就让你有揪心地想疼爱他，或者不断去猜测他行为的冲动，那他就有70%的可能是一个PUA。

高级的PUA只喜欢美女。

在PUA眼里，美女和女人并不是一种生物，搭讪技巧和把妹技巧只有方法之分，没有难易之分。初级PUA不挑女性，所有的女性都是他的猎物，而到了高级阶段，就把“色”视为首选要素。

姐妹们注意了，只要你是一个美女，咱们就要有身为一个美女的自觉，不应当做出具有高度可替代性的行为，以免给对方可乘之机。

所以，如果你是美女就更应该对周围的搭讪者和貌似非追求者保持多一点警惕性，因为他们很可能是PUA。

在PUA眼里，有一大套的技术和方法能够建立吸引，如冷读（初次见面猜测你的行为和心思）、打压（轻微但负面的表示，用来让目标解除心防，质疑自己的价值）、孔雀（自我展示）、推拉（忽冷忽热，让人琢磨不定）、服从性测试（交往过程中让对方做一些事）、冷冻（故意冷落对方）……他们惯于将这些技巧用于和任何女性相处中，以推倒为最终目的。“不要比女人投资更多”“即使你再喜欢她，也要让她觉得你是她所中的大奖”……这些都是PUA常用的座右铭。综上，为什么要躲开PUA？因为PUA是普遍不相信有真命天女存在的一类人，他们总是冲着你的外貌来。

古语有云：以色侍人，色衰而爱弛。一个冲着你外貌来，又没有把一颗心完全放在你身上的男人，我个人认为不是美女的归宿。

附：最能体现PUA技巧的，也同时最令人反感、最容易识别的行为是打压。很多PUA行为如孔雀、冷读、进挪（牵你的手，抚摸你的头发），都是恋爱中的男性自然而然会呈现出来的。只有打压和冷冻等行为才是反常的，专属PUA。而这种行为由于显得与众不同而对美女特别有杀伤力。

我先说一个打压成功的实例：

MM：“别人都说我长得漂亮。”

GG：“细看倒还行，不过得需要细看。”

MM：“啊？我长得不漂亮吗？”

GG：“还行吧，我给你打八分。”

MM：“嘿嘿，我说嘛。”

GG：“我说的是百分制哦。”

MM：“去死吧。”

GG：“好吧，请我吃肯德基撑死我吧。”

在这里面，GG成功地反复推拉和打压了一个原本漂亮而且很有自信的MM，实际上他完全可能是一个很不怎么样的男人，只是用这种方式来引起了MM的注意而已。

我个人认为真正配得上MM的男性，是不需要用到打压技巧的，因为根本没有必要。你要想想，一个男人为什么要打压你，当然是因为他是一个低价值男性，为了显得并没有被你的美丽外表所打动，或者为了显示与众不同，为了给你一定的挫折感，为了让你觉得他们没有那么配不上你，所以才会费尽心思打压你。就好像买不起古董花瓶的人，会想方设法贬斥古董的价值，到处说它的不是，说卖家的不实诚。

MM们要记得，嫌货人才是买货人。他们之所以接近你，当然是因为他们喜欢你，他们要觉得你不好，根本懒得理你。

我再说一个反打压的成功案例：

MM：“别人都说我长得漂亮。”

GG：“细看倒还行，不过得需要细看。”

MM：“啊？难怪我朋友说你眼睛有问题。”

GG：“好吧我给你打八分。”（其实聪明一点的PUA会说：“那是因为最近我和你走得比较近。”MM则应回答：“是啊，他们就说你以前眼睛有问题。”）

MM：“八分制啊？”

GG：“我说的是百分制。”

MM：“啊，那多没创意啊，你奥数都没上过吧？”

GG：“没上过……”

MM：“我想我们可能不合适。”

对于女生来说，尤其对于那些自小便是万绿丛中一点红的美女来说，不能因为“追求”你的人对你突然冷落而感到不安。

你很可能遇到的是一个玩弄女性的高手，能够避开他们，是你的福气。

女人天生就应该被男人宠着、追逐着，倘若在你最美好的时候，却没有遇上狂热地追求你的人，而是那种总打压你、冷落你、推拉你、让你感到不安和恐惧的人在你身边像蜜蜂一般嗡嗡叫，那么赶快丢掉他

吧，他绝对不是你的白马王子。

世界上大约有30亿男人，适婚又单身的条件好的男性少说有5000万，你每浪费一秒钟在他身上，就错过了五个。

再嘀嗒一声，又错过五个。

PUA体验篇：拒绝街头搭讪吧

女生S，21岁，长相出众，口才绝佳，就读于国内某所重点高校，是学校的学生会干事，在校园里属于锋芒毕露的人物。

女生H，24岁，做过兼职模特，毕业后在某跨国企业工作，手下管着一帮研究生，深受老板器重。

而这么两个才貌俱佳的美女，竟然在同一天先后向我抱怨，身边没有合适的人。

她们中意的对象，多数都被早早预订。

她们瞧不上眼的人，竟然跑来对她们说："你太好了，我不敢追你，如果你今年30岁没人追，或许我会爹着胆子来追你。"

她们为之气结。瞧着身边的朋友成双成对，S和H表现出无比的忧心，所以当我告诉她们不要接受搭讪的时候，她们不约而同地向我表示不行。理由是：身边男人不是花心就是猥琐，甚至有的工资还没自己高，如果再不接受搭讪，就根本没有认识男人的途径了。

我想说，如果把美女比作一个青瓷花瓶，那么买的人当然没有买马桶的人多。因为前者是艺术品，后者是生活必需品。

前者的价格决定了它们不会被太多人所接受。像你这么好的女孩子，自然不是任何男人都可以一亲芳泽的。

你这辈子，只需要嫁一个男人而不是多个，倘若你每只青蛙都要吻一吻，还没有亲到王子你就被传染上寄生虫了。

拒绝大多数，对你而言是最好的策略，男性实际上并不太喜欢易于接近的女性，他们的天性里带有冒险和征服的因子。

拒绝路遇搭讪（不管是不是PUA）是每个女性都该做的事，一方面是因为人的共性大于个性，如果你在身边的那么多人中都很难有看对眼的对象，搭讪得来的也未必见得好到哪里去，很可能和你身边的张三李四其实是一丘之貉，只是蒙上了一层面纱，显得比较神秘兼吸引人罢了。

另一方面，路遇的人永远都不会太可靠。和普通的人际关系不同，路遇是无法当即了解对方背景的。

没有共同的朋友群和人际圈子，没有后顾之忧，完全就是培养ONS[7]的天然温床。

陷入恋爱中的女性总是会很傻，做着麻雀变凤凰的大梦，她们从来不会想到面前的这个人是骗子。

只要看到对方行为儒雅或出手阔绰便会迷恋上对方，倘若对方给自己再发出一点信号，就更会不由自主地深陷其中。

他们要玩弄你，甩掉你也是分分钟的事，因此，在他对你表现出很大的诚意、很努力之前，一定不要急于接受他，不要做出太多回应。

PUA很强大的一点就是，他们专门骗平时被众星捧月的、高高在上的美女，美女也总是有种很奇怪的幼稚心理，觉得所有人捧着自己都是正常的，压根不会想到面前这个人是个骗子。这就给了PUA巨大的可乘之机。

综上所述，我建议美女们不要接受任何陌生男性的搭讪和问路。

如果有人问你："小姐，请问去××健身房怎么走？"这就是想暗示你他是一个有情趣、有闲暇时间、注重锻炼的正经人。你可以答："对不起啊，我也不清楚，要不你问问别人吧。"然后微笑，快步走开。

对任何街头请求，除非是确有急事相求，否则让他去找别人。

如果遇到一个男人在服装店和你搭讪，对方说："你好，我刚从国外回来，想给表妹买件衣服做生日礼物，但是又想给她惊喜不让她知道，你身形和她差不多，能帮我试试吗？"

你就要回答："我倒是很愿意呢，可是我男朋友马上就要来找我了，我只能在这里逗留几分钟。抱歉了。"

除此之外，减少与PUA交集的办法还有以下几种：

1.尽量避免独自去酒吧等场合，要去的话也要和朋友或对自己有意思的男性一起去。

2.当别人向你索要电话号码的时候，微笑，说自己手机出问题了，记下对方号码，闪人。

3.除非你对搭讪者很有好感，否则不要理会他。当然，即使你对他有好感，也请你永远保持被动。如果他打压你，请毫不留情地反击；如果他冷落你，那么别理睬他，让对方心中先有不稳定情绪存在，这样你就能获得主动。

4.男性向你展示自己（孔雀）的时候，请温和但有技巧地回避他。



PUA实战篇：面对一直打压你的人

有一种PUA，看起来很自信，很自我膨胀，说话也总是以自我为中心，你和他在一起时，永远都觉得自卑，觉得有什么地方做错了。

MM，相信吧，这不是你的问题，只是你遇到的这种男人非常会利用心理战术来给别人制造压力。

他打压女人的逻辑很古怪，当然我们也知道没有人那么完美，所以他会想方设法证明葡萄是酸的，来显示他不那么饥渴。

对看上自己的人，他又有一套奇怪的逻辑，他潜意识里觉得：你看上我，跟了我，则你也很不怎么样。

这种人对清高和自我标榜的女孩子很有杀伤力，你和他在一起，就会竭力想证明自己是最好的，是清高的，是超凡脱俗的，是值得被爱的那一个。为了表达出这样的气质，你会不知不觉付出很多很多，多得超出自己的负荷和爱他的程度。当然，他也很喜欢打压除了他之外的其他男人。

在他看来，除了他以外，其他男人一定不好。他自己势利到骨子里，但不允许别人势利，除了他以外，你的选择都是很差劲的——当你选择了不如他的男人，他会轻视你，觉得你是错误的；倘若你选择了比他好太多的男人，他会对你嗤之以鼻，把你列入俗人名单，觉得你是势利的。

我建议，面对这种男人，姐妹们要标榜必要的势利才好。说实话，大家又不是穷苦出身的、想方设法向上爬的捞女[8]，何至于和这样的男人纠缠不清。

看上他本不是为了他的钱，要是为了钱何必看上他，是不是？

面对打压，很多女孩子会不自觉地迷失自我，开始自问：是不是我不够好？我真的不够好吗？倘若你这么想，就中了他的圈套。你要真是不好到了那样的程度，他连话都懒得和你说。还是那句话，嫌货人才是买货人，他要是对你全无兴趣，根本压价都懒得压。

这样的男人是一面哈哈镜，每个女人在他面前一站，都会被他认为是拉伸扭曲、彻底畸形的。越照这样的镜子，你越会不自信。要和这样的男人长久相对，只有一种可能，就是你自己无比扭曲又恰好符合他的style（品位），否则一定照不出个人样来。

PART THERE 利用性别优势建立吸引，成为它最爱的那个人

真爱你的人，也会爱你的素颜

其实我一直不太相信有24小时带妆的女人存在，但是确实收到了这样一个粉丝的邮件。

她年龄奔三，不算漂亮，但是很喜欢化妆，不上妆的话几乎不愿意照镜子。她有一个交往了两年多的男友，男友人很好，他们有结婚的打算。但夸张的是她从来没让她男友见过她素颜的样子。据她所说，那些因为几年前留下的青春痘痕，让她觉得缺乏安全感，甚至自卑无力。只有上妆后她才能从容面对男友。

但是她在该怎样面对男友的问题上困惑了。正因为如此，她从没在他的公寓里过过夜，再晚都要匆匆赶回来。她觉得化妆已经成为她身体的一部分，自己沉迷其中不能自拔。问我说她的男友能理解这样美丽的谎言吗？

追求美丽是人的天性和本能，不仅女人如此，男人更是。君不见几乎所有相亲对象第一句劈头都问“漂不漂亮”，所以“女为悦己者容”这个说法永远都不会过时。但是这个“容”字岂是简简单单的化妆就能诠释得了的？懂得面对真实的自我，培养自己的优雅气质和谈吐，多充实自己，比依靠化妆品的临时美丽重要得多。毕竟，你没有生活在舞台上。

女人可以用妆容美化自己，而智慧会帮你更大的忙，在适合的时机以适合的方式展示自己，可能会比每天化妆来得更巧妙。在一些场合，我们需要化妆，就像男性需要穿着正装出席重要会议一样；但常年带妆对皮肤的伤害是巨大的。要不怎么说演员是吃青春饭呢，再好的皮肤也经不住总是折腾。实际上，这位读者是在透支自己的美丽。

宁愿24小时带妆、自己活在自己的美丽谎言中的女人，已经有了轻度的强迫症倾向。严格地说，化妆并不能给女性的美丽带来质变，更多的属于稍有改善和起到心理暗示的作用。过度迷恋化妆，可能是在掩饰自己性格中自卑的成分，或者过于追求完美。平时缺乏充足自信的人，才会想通过化妆来掩盖内心的不安。

我从来不曾反对过女人化妆，但是真正爱你的人，会愿意和你素颜相见，而不会跟你同样都沉迷在美丽的谎言当中。不能容忍你素面朝天的男人，其实他不想和你永远在一起，而是只想同你最光彩照人的部分在一起。

想得到好男人，要学会藏住好身材

拥有一副骄人的好身材，大胸长腿小蛮腰，应该要秀出来吗？年轻的女孩子们（包括我）一向以为是的，但国外一项最新的研究表明，如果你想找个好老公、好男人，而不想变成别人的临时伴侣，不想被PUA

盯上的话，问题的答案竟然是否定的！

因为最新的研究揭示：寻求短期交往的男性对女性的身材更感兴趣，而想建立长期关系则对相貌更感兴趣。

在这项新的研究中，科研人员向375位国外的大学生展示了一个女孩的照片，女孩的脸部和身体部分被隐藏起来，科研人员让学生考虑建立长期或短期的交往，然后决定是看对方的身材还是脸部，前提是只能选看一个。

结果令人震惊：25%考虑建立长期关系的男学生选择看脸部，相比之下51%考虑建立短期关系的男学生选择看潜在配偶的身材。

这足以说明：寻求短期交往的男性对女性的身材更感兴趣，而想建立长期关系的男性则对女性的相貌更感兴趣。

我想，从进化上来看，可以这样解释：

当进行长期择偶行为时，男性很显然会很关注后代的质量，倘若这个孩子需要他进行长期投资，那么他会试图找寻一个基因好的女性作为伴侣——面孔的美代表着基因的优质，这是毫无疑问的。

在短期择偶中，男性注重的是后代的数量。因此男性在短期择偶行为中，将会努力寻求更容易怀孕，更方便播种的对象，也就是更容易得到子嗣收益的对象。

问题出现了，什么样的女性更容易怀孕呢？我们都知道，人类的性行为与受孕并不那么紧密相连，25%的女性甚至一年连续做爱都怀不上孩子。因此，在短期行为中，寻找那些身材好，腰臀比接近0.7的女性，才是男性的最优选。这类女性更容易怀孕，男性也更容易得到子嗣收益（当然，即使他现在不打算要孩子，他也无法摆脱原始的冲动）。

而什么样的女性更方便男人播种呢？我们可以想象：猎获一个面孔漂亮的女性作为短期伴侣将比猎获一个身材火爆的女性困难得多。如果男性在短期择偶中执意要寻求一个面孔漂亮的女性，他也许将会浪费大量时间却一无所获，因此他们会将目光聚焦在那些面孔不漂亮但身材骄人的姑娘身上。由此看来，男性在短期择偶行为中对女性各方面要求都会普遍下降，尤其是相貌。

这种现象甚至可以引出一个结论：身材骄人，面孔一般的女人容易被当成短期对象对待。当发现你的情敌比你漂亮时，即使她的罩杯是A你是D，你也赶快识趣地走开吧，因为他更容易把她当成未来的老婆，把你当成一夜情对象和性伴侣。

总结一下，最新的科研告诉我们：拥有好身材，也不要时常显露出来。也许把睫毛涂长一点，比穿露脐装强得多。



提防极品男，从身边做起

朋友说，因为自己是完美主义者，所以一直保持单身。然而最近她偶然遇到了初中时认识的男生。那男生以前曾经和她暧昧过，但两人最终没有在一起。这么多年下来，两人虽然没有联系，但是彼此之间都知道近况。去年男生结婚了，今年又离婚了。

现在两人的巧遇，让她隐隐约约生出一种感觉，觉得大家知根识底，似乎还可以“再续前缘”。

外人看起来很挑剔的她，因为这个男人的重新出现，突然觉得生活美好起来。

我想说，开始一段感情，这是没什么问题的，但是听了她说的这个男人的行为，比如“新婚后连续三天夜不归宿导致离婚”，比如“知道别的女孩子要结婚还给打去老长时间的电话”，我不由得要提醒她一句：提防极品男，从身边开始。

我一个相识十年的朋友小K，就有过一段惨痛经历。小K和老公是高

中同学，她老公和我们都很熟，也是一个普通的年轻人，恋爱长跑九年后两人结婚了。大学毕业后男方到深圳去了两年，回来就闹着要离婚，理由是他爱上了同事。他对小K说："我从来没有爱过你，和你在一起是因为你对我好。"

可是我们都曾经亲眼看见，当初他是怎样追求她，喜欢她，为她付出的。不过几年时光，他就摇身变成极品男，露出狰狞面目，实在让人扼腕。

说这个故事的目的，就是想告诉这位朋友，不能因为你们曾经认识，你就可以掉以轻心一头扎进去。对待相识，一样需要小心谨慎，用以前考察其他男生的方式去考察他的行为，看看是否符合你的标准。

亦舒在她的书里总是反复提到：初生婴儿都一般娇嫩可爱，然世界上无论多么狰狞肮脏的面容，也一样是由这些粉嫩透明的面容变化而来。所以不妨试想，世界上的那么多极品男，难道他们身边都没有从小和他们一起长大的女孩子吗？难道这些女孩子都知道他们是极品男吗？

很多极品男，他们也是由普通人变化而来。你并不知道，在你和他没有接触的日子里都发生过些什么。在那么漫长的日子里，他的不如意、不得志，甚或如意、得志，都可能演化成狰狞与恐怖，演化成内心的冷血与无情。这样的变化，并不是你所能预见或者知情的。

除了拥有共同的一段回忆，你们依然只是陌生人。很多人结婚十年，尚且会觉得身边伴侣形同陌路，你又怎能通过曾经那么短的浅浅接触，直接在现在把他划为可发展对象？

不是不能爱，而是依然需要通过考察和权衡。不能因为你们曾经认识，就对他一路绿灯。并不是说相识又相见就叫缘分，缘分这个词很微妙，它只存在于你心里。话说楼下卖烟的大爷，你每天见他一遍，一年见三百六十五遍，不也没觉得有缘分吗？

恋爱和学手艺一样，都是年轻时应该做的事

我一个男性朋友说他哥哥和女朋友要分手了，家里人都很着急，让他去帮忙劝。他不知道怎么去劝哥哥，于是找到了我。

这位男性朋友对女孩子是比较主动的，他的哥哥却少言木讷，是标准的"张江男"[9]，平时不会说情话，过节也不知道送花。女友生日吧，他说送她一个挂件，是之前出差云南时在地摊买的。话说生日过了两天了，还没有送去，理由是工作忙。结果女友生气了，提出分手，再也没有联系过他。他也忙着工作，没有联系她。

我说："不必劝了，顺其自然吧。"

朋友一听就急了，说："哥哥老大不小了，就交了这么一个女朋友，虽然条件一般吧，可也是个结婚对象，怎么能就这么说分就分呢。"

我说："要是没有这样的人垫底，你们怎么可以抱得美人归？再说了，这女孩子也不是不好，只是没有好到他愿意主动点。他也多半就是为了找个结婚对象，没有觉得特别喜欢，需要特别去珍惜维护，分了也就分了，没准下一个更好呢。要是他真遇到个喜欢极了的，估计那就整天上赶着对人家好，整颗心掏出来还来不及呢，哪还敢冷落人家。没有勇气追女人的男人，就是觉得对方不值得他豁出去。"

朋友还要说话，我说："皇帝不急太监急什么！他现在不急就不用管他，他总会有急的那一天；要是总不急，多半还会有来不及的那一天。"

我经常劝诫写信给我问如下问题的人：他不主动我应该主动吗？他冷落我怎么办？他什么都好就是对我不热情怎么办？

这社会上，偏偏就是有那么多不徐不疾的事情，要怪啊，就怪选择太多。无论男的女的，只要愿意，随时都可以找到对象，偶尔还能碰上个好的，就好比假如你不挑剔，随便上哪家餐馆都能吃到饭，偶尔发了奖金还能吃顿好的。不像父母那一辈，家家都得自己亲自动手。所以很多人就不乐意积极行动，就这么得过且过，今朝有酒今朝醉，凑合过呗。要是对方受不了跑了，咱们大不了再换一家，反正只要不挑，就不愁没得吃，才懒得去用心维护呢。结果咱们这一辈人，会做一手好菜的越来越少，很多人甚至根本不会下厨。

问题是，青春就那么短，当你胡吃海塞，吃得一肚子乙肝病毒，一身饮食不规律带来的毛病，再突发奇想每天粗茶淡饭地过的时候，恐怕已经没有时间和精力重新学一手好手艺了。

恋爱和学手艺差不多，都是年轻时应该干的事情。少壮不努力，等到你急的那一天，估计已经来不及了。

哪类女孩最容易遭受被背叛的痛苦

写这篇文章的起因，是我的一位粉丝在QQ上问我的一个问题："娃娃姐，为什么有时候我看着倍儿可气的把男人当工具用的贱女人，你对她们很温和很客气；但对那种乖乖女，也许她只是想要生活好一点，所以在犹豫到底要选择面包还是穷男友，你却对她们特别凶呢？"

这个问题不是第一次有人问了，我似乎从未正面回答过，这次就正面答一下吧。

读者来信中，最具代表性的有三类女孩子。

第一类女孩子，一看就很自私很有心计，她们没有太多感情，擅长

利用男人当垫脚石，完全可以把自己打点照顾得很好。对于这类读者我往往不给她们太多建议，即使给出，也会很温和。她们自己已经选择了自己的路，骂是没有裨益的，提醒她路上可能遇到的绊脚石才比较重要。

第二类女孩子，她们真心相信爱情，她们一般比较有自立能力，她们无怨无悔，绝不会在面包和爱情中犹豫。我也很少回复她们。

最后一类女孩子，她们很矛盾。一方面，舍不下相爱的男友；另一方面，富裕的追求者又让父母对她施加压力。对于这类无法把控自己生活节奏，无法掌握命运走向的女孩，应该怎样给她们建议呢？也许我和部分读者的看法会截然不同。

实际上，男人不会因为穷就不花心，无论哪类女孩子，日后老公出轨的概率都是50%。所以问题的关键在于，三类女孩各自的心态问题。

第一类自私的女孩，她们懂得利用感情来达到自己的目的。在爱的搏击场上，她们是重量级的赢家，从来只有男人为她们痛苦，她们永不会为男人痛苦。

第二类真心相信爱情的女孩，她们几乎都抱着“纵被无情弃，不能羞”的心态。只要爱过，她们就不后悔。所以这类女孩即使被背叛，她们也会很容易摆脱出来。

所以如果将男人的出轨视为背叛，那么这种背叛的痛苦往往只会发生在第三类女孩身上。

她们为什么会很痛苦呢？第一，她们现在已经对爱情有所怀疑和犹豫，倘若已经有了犹豫，势必在心里有了权衡和比较，她们的心里，自己舍弃了一部分经济利益来交换一个忠实的丈夫。所以当丈夫不忠时，这种打击将是致命的。第二，她们年轻的时候已经在爱情和面包中徘徊，这足以说明日后有觉醒的极大可能。倘若她们基于男人的甜言蜜语，或者基于自己纯洁的信仰而选择了爱情，那么日后觉醒时，或者被男方背叛时，那种掺杂着悔恨、痛苦与无奈又穷困潦倒的生活对她们的打击将是残酷且致命的。

她们最光明的未来，不过是出人头地，有一位不离不弃的丈夫。不过，在此之前，她们的处境就像亦舒《黑羊》里所述的一样：

“别以为小赵这种人容易应付，他一样有七情六欲，在公司受了气会对家人发泄，升了一级半级会觉得伴侣配不起他，看见更年轻漂亮的女子立刻目不转睛，一般需九牛二虎之力来应付。况且，女子收入还得用来贴补家用，还有，公公婆婆动辄发难。”

多数时候，她们的结局将是被抛弃的抹布，是拖儿带女在择偶市场上行情down（下降）到谷底的中年女性。她们也许需要孤苦地抚养孩

子成人，孩子未来择偶的时候还会受到对方家庭的挑拣：“单亲？会不会有什么心理问题？”情况最好的，莫过于一个勉强自己看淡的大房，捏着男人交回来的一点点钱过日子。她们难道不会想：早知道男人都这么花，还不如嫁给有钱的呢。

如果留意一下，你会发现很多女人在三十多岁的时候纠结“为什么当年没有人来骂醒我呢”或者“要是我早一点听到这样的话就好了”。实际上，这些女孩在二十岁的时候太年轻，年轻到不懂得做出让自己不后悔的选择，也没有人在当年告诉她们实情。

但这种年轻的错，不应该让她们用后半辈子来背负。

掺杂了悔不当初的穷困和痛苦，会让人从心底里彻底怀疑自己的判断，彻底否定自己的人生。

这就是为什么我对纠结于选面包还是爱情的女孩最苛责的缘故了。倘若没有人告诉她们真相，我就来做那个恶人吧。即使用上最恶毒的话挖苦对方，这种挖苦造成的伤害也不会有她们未来所需要承担的现实生活中的伤害的万分之一那么多。

试想，当你看到一个身手矫健全副武装的人伶俐地攀登悬崖，想要看看上面的风景，你也许会叮嘱他一声，也许什么都不会说。但当你看见一个腿脚不稳的人颤巍巍地往死亡的悬崖边走去，也许马上就会掉下去的时候，你会不会不择手段地厉声喝住他，哪怕用最难听的脏话都行？在那一瞬间，还有其他更好的选择吗？

仰望是一种很累的姿势

Cloudy失恋了，打电话跟我哭诉。她到现在都不能相信一向对她百依百顺的男友，会坚决得这么义无反顾。

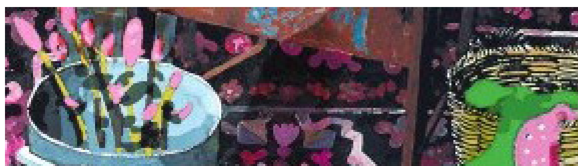
我们都目睹了安澍追Cloudy时的执着，甚至可用惨烈来形容。

两人在一起的三年中，Cloudy始终没有向家人承认安澍的存在，理由是安澍的经济状况不好，如果告诉了父母，他们会念叨，不同意。安澍对此并没有说什么，他相信Cloudy的意见是正确的，所以也非常努力地工作，以向她父母证明自己的“钱途”一片光明。

平时，Cloudy很依赖安澍，时间长了，有任何的事情，她都会想到要和他一起去做。很明显，她也越来越紧地把安澍绑在身边。

终于有一天，安澍突然提出要冷静一段时间，却没说原因。Cloudy是个急脾气，就一直追问他是怎么回事，他说了一些语无伦次的理由，最后得出结论，可能是他们不适合。

Cloudy当时就哭了出来，她第一次明白没有安澍对于自己而言无异于是天昏地暗。



这几天，她每天上班除了发呆就是胡思乱想，终于她下定决心，有天下午请了假，去他单位门口等他。

毕竟两人还是有感情的，安澍对Cloudy的行为也很感动，于是他们和好了。

Cloudy舒了口气，以为一切就这样过去了。Cloudy满口答应，以后一定不会再任性，也承诺告诉父母的事情可以找个机会好好地去说。

接下来的一段时间两个人相处得很正常，他们像往常一样联络、聊天，柔情蜜意。

但是到周末的时候，安澍告诉Cloudy，有个朋友从新加坡回来，晚上他们一帮朋友要聚会，可能要通宵，而且手机快没电了，他会发短信给她。

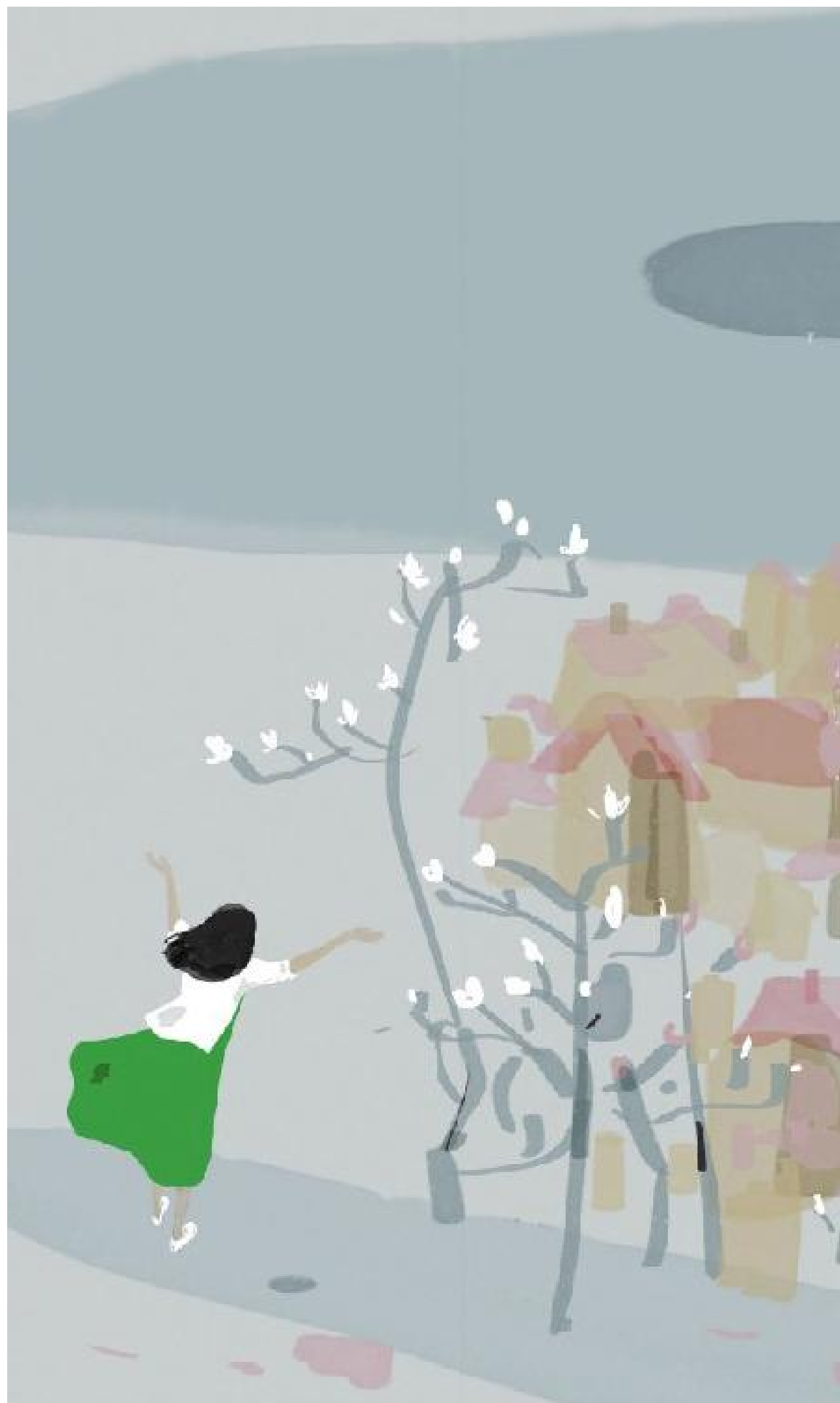
Cloudy一直在等短信，到了凌晨，短信还没来。

Cloudy就打电话，没人接。再打，一直打。

Cloudy一方面担心着安澍的安危，一方面责怪他因为和朋友在一起而忘了自己。

直到很晚，安澍回了条短信："我和朋友在打桌球，你睡吧。"Cloudy一下子怒从心起，他居然连电话都不给她打一个。

第二天，安澍还是没接电话，Cloudy只好发短信给他，问很多句，他才答一句，整个周末Cloudy就是在安澍这样断断续续、不情不愿的敷衍中度过的。



Cloudy实在忍不住了，她自认并没有过令人反感的骄纵行为，就直接冲过去找到安澍，安澍沉默了一下午之后，态度坚决地要求和Cloudy

分开，并且不解释原因。

Cloudy百思不得其解，转不过弯来，自己闷在家里伤心。

她给安澍发了长长的e-mail检讨自己，说了无数软话，但是安澍都没有回应。

到现在，Cloudy也弄不明白，安澍究竟是因为交了她这么一个优秀的女朋友压力太大，还是真的不爱她了。

我们都知道，看电视的时候，电视机最适合的位置是在视平线下方一点，因为这样的姿势对于看电视的人来说最舒服，不容易累。

不光在现实生活中如此，在感情上一样也如此，始终保持一种追逐者或仰望者的姿态是很累的，要整整两年保持向上仰望的姿势，那真是不容易。

我很佩服安澍有那么好的耐心去等待一个不愿意向别人承认自己的女朋友，也觉得他们的分手在情理之中。

女人喜欢仰视的角度，喜欢以崇拜的目光看强大的男人，男人却喜欢低下头看娇小可爱的女人，这就是A男配B女，B男配C女的缘故，也是很多自认为优秀的A女嫁不出去的缘故。

女人优秀不是过错，但优秀到强势、到不把别人放在眼里的地步，就不再是好事了。

咱们只要没好到让他心甘情愿做绿叶的地步，那当他觉得仰望得脖子酸了的时候，自然会低头去寻觅其他出路。

安澍说不爱Cloudy了，可能有一万种理由，Cloudy并不知道在她所不知道的他的生活圈中发生了什么事情。

往恐怖里说，安澍可能让别的女孩子怀孕了，自己得绝症了，不想拖累Cloudy，或者嫖妓得了艾滋病……这也不是没有可能。

往通俗里说，大概是他爱上别的女孩子了，而且这样的可能性非常大。姐妹们千万别指望男人永远抱着一种努力和仰望的姿态来对待自己。

男人又不是傻驴，眼前挂根树枝就会不断地拉磨。他当然会累，也会灰心丧气。

三年了，Cloudy都不愿意承认安澍，他终于脖子酸了低下头，突然看到一个善解人意的女孩子，两相对比，当然就不会再喜欢一直趾高气扬的Cloudy。

Cloudy想要给自己找个“他压力大了”的借口，也无可厚非。

但是，要知道无论女人多么优秀，如果不愿意付出，那对一个男人而言又有什么意义呢？

我常常说，投入一段感情，就需要全情投入，有时候你付出得不够多，对方会察觉的。

他可能一时无法很明晰地把心中的感觉说出来，但是积怨太多，量变一定会导致质变，而你根本不知道这个临界点在哪里。

一根最后的稻草，无论有多么微小，也足以压垮一峰强壮的骆驼。

恋爱结婚对象需要的不是性能，而是性价比。

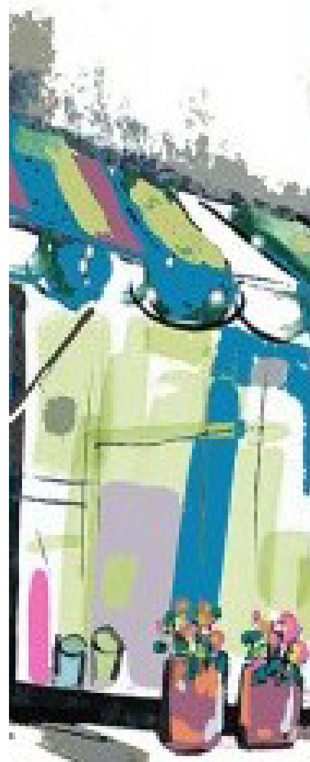
在爱情中，相信对方的理性判断，相信对方的决定往往是最正确的，但这做起来非常难，而且特别让人不甘心。

一方面，每个人，尤其是优秀的女人，放不下自己的身段，无法接受曾经被追逐的、高高在上的自己，变为苦苦挽留对方的怨女；一方面难以想象以前对自己百依百顺的男人，竟然变得如此铁石心肠。

两种无法接受的改变，简直可以把人夹击到发疯。而且最恐怖的是：即使自己愿意改变，对方也未见得领情。

要处理这样的爱，我建议Cloudy读一遍《飘》，看看斯佳丽是怎样尽情地挥霍白瑞德的爱，让白瑞德不得不黯然离开的。

然后再看看《飘》的续集，看看斯佳丽是怎样重新争取回他的心的。倘若她是真心想检讨自己，重头来过的话，这不失为一本指南。





处不处女又怎样

写这篇文章时我特别抓狂，因为两个女人不开窍的关系。

一个写信问我：“我离开他我就不是处女了，害怕自己得不到幸福，我放不下他，更担心自己的未来。怎么办呢？”

另外一个更狠，在微信上问我：“我现在离开他，他会不会觉得我太势利呢？会不会觉得我因为他没钱而不爱他呢？”

她们两个人让我有种想拿脑袋撞豆腐的冲动，爱情中的女人们啊，为什么不仅没有一点理性，还没有风险意识呢？怎么都和我妈一样，看着股票一直哗啦啦往下跌，却不肯脱身？每天劝她“割肉”[10]，她始终天真地相信自己买的是好股票，还不断买入，期待它会涨回来……拜托，你们又不是火眼金睛，能从现在看到未来；上帝也没宠谁宠得要命，非许给你一个好的未来！

我看过一篇流传很广的宣扬处女情结的文章，里面提到一个浪荡子，一无所有还很丑，却娶了一个条件极其优秀的女孩，女的很漂亮，又是研究生，追求的人多得要命。有很多人在婚礼上都感到很诧异：为什么一个优秀的女性会嫁给这么普通，甚至低于普通水准的男性？文章作者说：答案只有一个——这个女孩子跟那个哥们儿的时候是处女。这篇文章最主要的一个观点是：处女很可贵。他意图表达这个观念，但仁者见仁、智者见智，从旁观者的角度来看，又别有洞天。

结合绝大多数人认为被霸王硬上弓的女孩子也算处女这个事实，我们很容易就可以做出判断：男性需要的并非是女性的那层膜或生理因素，而是女性能够始终以一种忠诚的态度去对待他，不要拿他去和其他男性比较，不要轻易“跳槽”。

疯狂叫嚣处女情结的男性们所做的事和所盼望的结果，却是完全背道而驰的。虽然他们在积极地“呼吁”，但是我们看见的是这个世界非但没有出现更多珍惜感情的处女，反而出现了恶性循环：男性的处女情结越来越严重，非处女们对性关系以及男性越来越不在意；非处女们对和自己发生关系的男性越来越不在意，导致男性的处女情结就越来越严重。

这个死循环的症结在哪里呢？这是因为这些叫嚣的男性都忘记了一个大前提，从而使得他们的叫嚣根本没有意义。

从概率上来说，女性的性成熟时期是在16岁左右，而16～26岁这10年基本上是恋爱和结婚的黄金时段，绝大多数女性有性经历，且处女到非处女的过程是不可逆的。也就是说，在择偶时间段内的女性，绝大多数都不是处女。

不知道大家有没有看过纪伯伦的《疯人井》，故事里面的人喝了井水都疯掉了，唯一清醒的国王却被其他人看成了疯子。这就是大众与小众的问题。

同理，当一个社会里面绝大多数女性不是处女的时候，这些叫嚣是起不了什么效用的。这种叫嚣就好像隋文帝释重刑，三人偷一个瓜全都会被判死刑。更多的人索性会被逼上梁山。更多的女性在失去“第一次”之后就破罐子破摔，甚至连心理上的贞操观都荡然无存。

法学上讲过“重典治乱世”。在犯罪比较少的时候，刑法就应该相对较轻；如果犯罪活动猖獗，就要开始严打。但是，倘若这种打击涉及大多数人，就完全不起作用了。

好比现在要说近视眼是一种病，连医生都不会支持你，因为近视的人占绝大多数，且拥有话语权。

我认为，男性应该发出更多理智的声音，避免重刑的思想直接恐吓到女性。当然，这是困难的，因为在成熟的男性眼里，处女情结是一个可笑的话题，他们不会来讨论这个问题，正如大多数人绝对不会没事去和小朋友争论世界上有没有鬼，但如果有不良人士一直去恐吓小孩子有鬼，就会造成小朋友终身的心理压力。

类似的是：当处女情结这个话题被摆到女性面前的时候，正好是女性的世界观成型期。即便不是处女，她们本来也可以成为很纯良的好孩子的，但如果一直有人恐吓她们“有鬼”，就会出现越来越多的破罐子破摔的女孩，根本不在意性关系的产生，或者觉得反正男性不会珍惜，索性不付出。

从比较阴暗的角度来看：工资开得越低的企业，就越强调员工要对公司保持忠诚度。同理，男性对自身越不自信，就越是强烈地要求女方的忠诚度。而处女的忠诚度通常比非处要高很多，这才是男性处女情结的关键。

所以再继续很阴暗地推断，那些乱叫乱嚷的男性并非不懂事，而是下意识地在制造一种混乱。就好像很多人考四级，知道自己反正过不了，索性在考场里捣点乱，他们这样做，为自身和他人都开启了通往地狱的门。

千万不要听男人们的说辞，关键要看他们怎么做。男人们为什么骂非处女，还喜欢骂女人现实？这两个问题其实是同一个问题的两面：前者，是希望女方能为自己付出更多；后者，是希望自己能为女方付出更少。

如果一个男人只要你是处女就会无比怜惜你，无论如何都要珍惜你，和你在一起，什么都顺着你的话，世界上就不会有那么多非处女了。如果一个男人只要你不势利，每天天真烂漫就会爱上你，和你共度一生的话，智障学校的女孩子早就嫁光了嘛。

男人们都知道让女方付出更多，女方就会更放不下他，所以咱们作为女人必须就此有警醒意识。

我一个有钱的男生朋友半开玩笑地说要我帮他介绍一个女朋友，我给他推荐了一个我的同学，这个女孩子为人很好，不是很势利现实那种，她的家人也不是很爱钱很拜金。对方哈哈大笑着打断我的话，说：即使很爱钱很拜金，也没有关系的。

我想这个非典型案例说明的是，当一个男人觉得女方势利的时候，多半是他不光没有能力给予这个女子最基本的生活保障，还没有信心给予她安全感。

男人永远不会因为纯粹觉得一个女子势利就离开她，除非是女方非但势利，还没有值得让他尊重的地方。

嫌货人才是买货人，一个劲觉得女方势利的男朋友，因为他们会爱又怕被辜负，才会抓狂一样地诋毁货品。

一个女子，倘若能把势利的分寸掌握得好，男人们根本就看不透，把握不住。做一个势利的女人没有什么不好，关键在于你的势利点站得是否对，一个好女人，势利的方方面面都是为了将来的幸福做准备，如果你的势利只是损人不利己的行为，那么一定不要做。

当“性福”与“爱情”背道而驰

在Kate的心中，一直堵着一个大大的问号。

她曾经以为性与爱是可以分开的，自己能全心全意爱着一个人，同时也能完全抽身出来去享受与另一个人的性。

可是，她终究快被这种“两全其美”的生活折腾疯了！

Kate很爱男友何欢，他们是青梅竹马，一直到高中毕业都是同学，大学也还在一个城市，一起经历了青春期的躁动，看着彼此长大，爱情也日渐加深。

何欢高高大大的，样子很帅，在学校一直是很多女生谈论的焦点，但何欢的眼里只有Kate，于是无辜的她就被动地成了女生们妒忌的对象。

那时，Kate以为自己是全世界最幸福的女人，把一个爱自己的大帅哥牢牢拴在身边是一件非常值得骄傲的事。

毕业后，他们都在上海找到了不错的工作，留在了上海，两人为节约开支，也就住在一起了。

第一夜，他们在这个临时的小窝里安顿下来，彼此都有点期待更进一步的发展，可是，结果是无言的尴尬。

Kate很沮丧，怎么都想不到何欢在性方面会那么弱。开始她还找借口安慰自己，是他太累，是他太腼腆，是他太爱她而紧张了……

但是，相处的时间长了，千万个理由也不称其为理由了。每次Kate的热情刚被点燃，何欢就结束了，之后是他深深的内疚和Kate的强作欢颜。

为此，何欢在生活上也很迁就Kate，尽量给予她想要的一切。

除了性，他们的相处是甜蜜的、无懈可击的。Kate毫不怀疑自己对他的爱，只是有那么一点点的遗憾和不甘。

一次偶然的机会，Kate在网上认识了安迪。他很直白，说他爱他的老婆，但是现在老婆的注意力全在孩子身上，根本不理会他对性的要求。

他还说现在性与爱的分离已经渐渐成了都市里的流行，有的人为了现实的利益与一个人结婚，却没有爱情，而有的人为了性与一个人相处，同样可以没有爱。性与爱完全可以分开。

对于他的结论，Kate将信将疑。一面是身体的本能，一面是道德的底线，她在挣扎。或者，只是试一次，至少她想知道什么叫欲仙欲死。

Kate和安迪约了见面。她无法预测和一个陌生人的性是怎样的，更不知自己到底能不能接受一个没有被赋予感情符号的身体。

安迪的床上功夫很棒，让Kate知道了什么叫高潮，但也让她知道了什么叫自责。她的眼前总是晃着何欢善良的眼神，好像他始终在她身边。

事实上，何欢什么也不知道，还是一如既往地对Kate好，一如既往地为自己的无能自卑。而Kate一面继续与何欢的同居生活，一面继续偷偷幽会安迪。

左边是快感的诱惑，右边是心灵的拷问，她在挣扎中小心地前行。她以为自己把一切看透了，能够轻易地保持平衡，要爱得爱，要性得性。

表面上她什么都得到了，和安迪在一起除了身体其余一概不谈，和何欢在一起的未来规划总是让人憧憬无限。

但最先垮掉的却是Kate自己，她觉得不配得到何欢纯真的爱，可是也无法抗拒身体深处的呼唤，她快崩溃了。

Kate真是个非常傻的姑娘。实际上，对于所谓的开放式的思想，我一向比较讨厌。

可知道中国男人最忌讳的是什么？是戴“绿帽子”。现在的何欢对Kate的好，有很大的一部分可能是基于对她的补偿心理。

一个男人亏欠了一个女人，唯有加倍对她好来补偿。但是倘若他知道了她出轨的真相，知道自己被欺骗，除了勃然大怒，我想再无第二种可能。

作为旁观者，我其实很想点着Kate的脑袋让她清醒一点。但是，这样是没有用的，我告诫她一千字，安迪会用一万字把她骗过去。

倘若Kate的困扰和挣扎被安迪知道，他会表面一本正经地循循善诱她，帮她洗脑，暗地里却窃窃偷笑无数次：不用付出任何代价就可以找到发泄的对象，娥皇女英，左拥右抱，占着人家的鹊巢，居然还是免费的，只用几句话就可以打发，世界上哪还有这么便宜的事情。

木已成舟，一直挣扎在对自己的懊恼当中也无济于事，现在的Kate是该清醒过来的时候了——她需要认真地想一想，自己到底是要性，还是要爱？

你会问：生活中真的没有两全其美的事情吗？没有。

这种事情，真的没有。女人当然有享受性爱的权利，但同时，要知道代价，在这种状态之下，一方是可以相伴一生的爱人，另一方是一时之巅的快感，无论做出哪一种选择，你所得到的都值得你所付出的代价吗？这是Kate现在应该考虑的问题。





别想着这种事情可以天长地久地隐瞒下去，没有谁是傻子，两个人朝夕相处地生活在一起，任何蛛丝马迹都可能戳穿Kate心中这个阴暗的

秘密，到时候，就算想要亡羊补牢，选择权可也不在你的手中了。

最后，无论是选择了哪一方，我都会建议Kate离开安迪。

都市中，如果你想，女人接触性的机会实在太多了，而邂逅真爱的机会却少之又少。如果对于Kate来说性真的是生活中的必需品，必需到可以以放弃一个好男人的代价来交换，那么立定心志去找一个能在这方面满足你，并且能和你共度一生的男人吧，何苦要在一个已婚的男人那里破坏着社会的和谐呢？

爱的替身不是你

有一种桥段是三流肥皂剧和烂俗言情小说的最爱，即男主人公爱上默默奉献的女主角而不自知，当前女友又打算回到他身边时方才恍然大悟，惊觉朴实的女主角是他一生的挚爱。

正所谓守得云开见月明，佛教里面，我们喜欢管这种结局叫修成正果。不过，这段可能不怎么受人待见的、被当成替身的日子，可并不是那么容易熬过去的。

言情小说里的女人往往都是超人，被伤害了、被打击了、被辜负了，还依然情有独钟、痴心不改，我不觉得一般的女孩有这样的毅力和勇气。

再者，无巧不成书，书里写的，当然都是千年难得一见的怪力乱神，我们这种俗人能否达到那种境界，还有待长期观望。

几乎在所有人的眼中，Orange都是个幸福的女人。她的男友承志俊朗、稳重，身居公司技术总监一职，家道殷实，最重要的是对她关怀备至、体贴有加。

Orange曾经以为，自己可以一直这样幸福下去，接受他的爱，享受他的呵护，在众人艳羡的目光下慢慢忽略他那段初恋故事。

可是，半年过去了，承志依然把她当成了初恋女友的替身。Orange难受极了。

他们认识有半年时间了。第一次见面时，两人在咖啡座聊了近三个小时。虽然谈不上一见钟情，可是Orange能感觉得到承志对她印象不错，她也喜欢这个坦诚的男人。

承志告诉她，之所以拖到35岁才想结婚，是因为对初恋女友一直难以忘怀，他希望自己能先行消化掉这种负面情绪后再开始新恋情，这样对女方会比较公平。

那一刻，Orange已经在心里认可了这个重感情的男人。

不可否认，承志是个不错的男友。他具备时尚杂志里宣扬的钻石男人的特质——雨天接Orange下班，周末安排看话剧，一周两个晚上挑选浪漫的餐厅吃饭，甚至连陪同她在商场里逛一整天做提包参谋都没半句怨言。

闺密们都很羡慕Orange，调侃说这么个绝种的稀世珍宝被她遇上了。

Orange也在心里窃喜，总算可以赶在2字头的年纪把自己嫁掉了。

只是，她的心里总是有种莫名的不安，也许是岁月的磨砺，承志很少把感情显露在脸上，他很礼貌，从不激动或兴奋。

有时，Orange觉得自己似乎只是他的一个VIP客户，享受尊贵服务是不假，却无论如何都少了那么点人间烟火味，毕竟以后一辈子做的是柴米夫妻，而不是做给外人看的神仙眷侣。

一个偶然的机会，让Orange印证了心底的不安。

那次，他陪她去买首饰，她看中了Tiffany（蒂芙尼）的经典款小豆子，戴上给他看，问效果如何时，他的眼中滑过一抹惊异，但很快平静下来，轻轻摇摇头，说这个不大适合你，再看看别的吧。之后的时间，他虽然继续给Orange参考建议，可是总显得心不在焉。

Orange实在忍不住问他是哪里不对劲，果然，她听到了一个让自己难以接受的事实。

原来，承志和初恋女友是大学时的同学，在最青涩的年纪两个人海誓山盟，一起逃课，一起踏青，一起在演讲比赛中夺冠，一起在暑假实践中积存未来的希望……甚至连双方家长都见了，他曾送她Tiffany的经典款小豆子，希望能圈住她，所以才在看到Orange戴上项链后出现了一丝惊异。

承志说他妈妈很喜欢那个女孩子，孝顺懂事，漂亮细心。

可是毕业后，都是独生子的他们无法离开自己的家去对方的城市，一对有情人就这样劳燕分飞。

虽然痛得心碎，可是终耐不住空间的阻隔，女孩在毕业的第三年结了婚，而深受打击的承志则一直孤单下来。

“直到遇到你，我以为是老天赐福，把她又带回到我身边，你们太像了。不只是相貌，性格脾气都像，我觉得自己又能爱了。”Orange觉得自己清楚承志敦厚老实的性格，可是她无法确认他是爱她还是爱她像的

那个人。

虽然以他的品性不可能搞出外遇之类的事情，如果和他结婚也会相伴终老，但真的要一辈子成为爱的替代品吗？

其实，很少有人会在一生中喜欢截然不同的几类女孩子。留神观察身边的男生，除去那种受过重大伤害或者心理阴影浓厚的外，一般人喜欢的类型是不会有太大改变的。

这是因为每个人的出生环境、教育背景、家庭状况等因素，使得人的性格一早就已经成了形。

正所谓三岁看老，多数人一生就只会喜欢一种类型的女孩子。

承志对Orange的爱，可能未尝见得是深爱，不过，换一个更未尝见得深爱她。我觉得现阶段大可不必苛求，对方的前女友是已婚，又不是去世了，Orange不会永远和假想敌搏斗。没准初恋女友过上两三年变了黄脸婆，承志再见到她的时候，会觉得Orange好过她太多。

王子在找爱人的时候，其实也不知道自己要的是谁，只好拿水晶鞋去找，谁穿上了就是谁。

后妈的亲生女儿们是没有那么小的脚，要是有，王子哪知道娶的是假灰姑娘。

大家相处久了，不只你分不清楚他是爱你这个人，还是爱你像的那个人，他自己都未见得分得清楚是爱你还是爱她。

他也是人哪，也有七情六欲啊，你和他前GF一样是人，他既然会惦记她，日后要是你不见了他也一定会惦记你。

姐妹们，这是多么简单的道理啊。要不然，Orange也不会在初次认识到承志的专情时就认可了他。

Orange理应不溃败，先和他继续相处一段时间，至少要有他和前女友相处的时间那么长吧，等他习惯了你，再生波折吧。

现在放弃，为时过早，他也意识不到你对他的重要性。咱们自己要掌握一个度，不要太爱。

Orange的问题其实并不在于承志爱的是谁，而是她自己太过于爱他在意他。

我建议Orange试着转移下自己注意力，别爱得过于投入，也别付出太多，情深不寿这句话是很有哲理的。

还有，不用担心，初恋女友不是定时炸弹，只是一座活动不太频繁

的活火山，多拖几年就死了，所以不要被假想敌打败哦。

PART FOUR 完美伴侣都是训练出来的

学会给“表白”披上外衣

我一再说，这个世界本来就应该女人跑男人追，这个是人的天性。

可这并不表示我主张女孩们每天守株待兔、坐耗青春，等着一张英俊多金的大馅饼有朝一日砸到自己头上来。对于喜欢的男生，女生还是要主动的，但是你要学会使对方认为他自己才是主动追求的那一方。

这并不是什么葵花宝典，也不要求你貌若天仙、学富五车或家财万贯。每个女孩，哪怕是平凡的女孩，都可以做到既在恋爱中占主动，又在姿态上享受被动。

好，来说女追男。

我最反感的女追男方式是追得众所周知，让方圆几百里都无人不知无人不晓。

女孩，这会令男人看低你，并在交往中不给予你应有的尊重。谁都有年轻不懂事的时候，我中学的时候喜欢一个男生，苦恋人家两年，被他的死党知道了，说要给我们牵线。结果这红线一牵不要紧，那个男生周围的朋友知道了，我周围的朋友知道了，双方朋友的朋友也听说了……

多年以后我回想起来不禁为自己的懵懂年少扼腕叹息，不过，前车之鉴的意义就在于让人不要重蹈覆辙，如果以后又做出一些类似的举动让自己后悔，就是不明智的了。

怎样做才会成为一个被男人追的女生？

首要问题就是要漂亮。有人说漂亮不漂亮是先天的，后天基本上没有太多改变的可能性。我说那请你保持良好的身材、皮肤、谈吐和穿着打扮，女人要对自己细致一点，这些做到了自然是个美人，至少也是个气质美人。俗话说得好，只有懒女人，没有丑女人。以上都做到了，我觉得还能配上“丑”这个字的女人可能就寥寥无几了。

第二点是要温柔。

OK，你可以任性、可以娇嗔、可以淘气、可以发脾气，但是拜托，不要野蛮，尤其是不要不分场合地野蛮。

所谓温柔，不是让你随时随地小绵羊一般对他百依百顺，但是至少

你要知道体贴爱人，知道顾全男人的面子问题。就算他在家里是个给你端洗脚水的角色，来到他朋友面前，你也要做出一副优雅贤惠的国母姿态。

男人要的温柔只是一种十分感性的感受，有些女人每天洗衣做饭收拾房子，忙前忙后地伺候男人，照样没落着一句好听的。而有些女人只是坐在那里含着微笑招招手，男人自动就把洗脚水端上来了："老婆辛苦了啊，今天太给我面子了……"你看，毋宁斗志而不斗力也。

温柔漂亮是内因。好比你打猎时的弹药，一定要充足，不然就是悲剧。之后的问题是枪法，我比较推崇的一招就是装作崇拜对方——只要你瞪大眼睛做可爱状，说："哇，你连这个都知道。"对方往往会因你这样一句夸赞而得到虚荣的满足，同时为你而心折不已。

当然，用法因人而异，落在另一种成熟理智型的女人身上，只需要略带一点惊讶地说："你也知道这个？佩服。"然后反问对方几个相关问题，一方面小小地展示下自己，一方面可以进一步地摆出崇拜的样子，满足对方的虚荣心。

其次，就是要学会偶尔冷落对方，让他摸不着头脑，再装作无意识地撩拨他几句，讲讲你的追求者什么的，如果他呈现出吃醋的样子你就打住，话锋一转夸夸他，让他得到点满足。男人啊，是在战斗和争抢中才会被激发斗志的，而感情恰恰源于神秘和不了解。撩拨起男人的征服欲和探索欲，女人这一战便已经胜利了一半。

还有一种情况是，如果他周围有关系很好的女性，你就要面对"吃醋"的问题了。关于这一点，我觉得只要你真的吃醋了，那么与其闷在心里，不如委婉地暗示他。

比如说，你喜欢的男人如果夸哪个女的多么好，你可以马上就不依不饶地让他也夸你，撒娇耍赖都用上，或者明摆着说："你当着我的面夸别的女人，什么意思嘛。"但是那个时候，眼神的运用要到位，让他一方面认为你可能是在开玩笑，另一方面，心里又甜甜痒痒的，不知如何回复你才好。

但如果，他不幸恰好认识一个温柔体贴、贤惠漂亮而且人缘又好的大美女，那……对不起，权衡一下，你还是劝他去追吧，他头破血流了自然会来找你。

不过，不要把你的对手看得那么高端，就像我回想起年轻时的一个假想敌时，自己都忍不住哑然失笑，明明是一个很平凡的女人，我却硬觉得她是个妖精，男人都爱的那种。

要习惯冲他撒娇，冲他倾诉，占用他的时间巩固感情，平时多加吹捧，怎么能满足他的虚荣心怎么来，反正又不少块肉，只不过花一点点的小心思就能换来他天长地久的爱，何乐而不为。

但是，真的，记住那一点点玩笑感的分寸，别直截了当向人家剖白自己。当一个男人看不透你的时候，他便越发地想要抓住你，这是真理。

完美爱情的约法三章

我一个美女朋友问我相信有好男人吗。我说，不相信，好男人都是调教出来的。

她说："如果你遇到一个男生，一到周末他就消失，每到晚上就关机，那怎么办？我十分担心他有另外的女朋友。"

我说："哦，我不会给他这种机会的。对于这样的情况，一般我会告诉他我的担心，作为一次警告，如果再发生同样情况，就终止约会。over（结束）。"

为什么要恋战呢？如果你们起步就是错的，那接下去的路就不可能对。我们写数字，开头数就是诚信，如果第一个字符是零，接下去再写几千万都没有用。

要想知道一个人有没有女朋友，交往一开始就应该死缠着他一段时间，基本上无孔不入地侵占他的时间和空间。

男人最怕的不是被柔情蜜意缠着，而是被毫无理由地缠着，所以你不如一开始就说清楚，我需要知道你有没有别的女朋友。

不要不好意思，很多无道德的成年男人的做法是：你不问，我就不说。你并不能知道你所遇到的是否是一个品德高尚的人，没有任何人有这样的预知力，所以这样问并不可笑。能睁着眼睛说瞎话的男人是有的，但是并不多。现在的坏男人不流行说谎骗人，因为他们觉得通过不负责任的误导就可以得到足够多。

坏男人不想负责，更不想担责任，所以如果你认真询问，他一般都会认真地告诉你："对啊！我有女人了，但是我更爱你，宝贝。"

那好，现在你知道情况，也就应该知道该怎么做了。提出问题，纵然可能得到令你伤心的答案，但是会让你避免在日后面临更加恐怖的现实。

一开始就问清楚还有一个好处，如果他骗了你，起码在分手的时候，你可以指着他骂他是个卑鄙的骗子，把他推到道德和良心的煎熬里去。

在这样的询问方式下倘若他还没有如实告诉你，那你是真的运气"太好"，遇到千古极品男，适合出门右转买张彩票，下一个大奖幸运得主就

是你。

当他有意无意地把你带到他的朋友中时，在周围人都自然而然地把你们看作一对时，倘若他却始终没有开口要求你做他女朋友，你就要小心了，也许他并没有诚意与你长相厮守，他这样做的目的是在逼你主动就范。

周围人都在围绕着你们的关系起哄的时候，尤其要冷静，如果他什么也没说，只是含情脉脉地看着你，你就更要多加注意了。如果不去试探，结果遇到的是一个没有道德的男人，你的损失有多大啊。

中国有句老话叫先小人后君子，很庸俗但是很适用。

我在20岁刚出头的时候也遇到过一个挺心仪的男生，由于工作时搭档得很紧密，周围所有人都以为我们正在交往，然后某天饭桌上有人说："你们真是郎才女貌的一对啊。"

按理说我应该低下头羞涩地一笑作为回应，但我没有，我只是看了他一眼，含着笑说："你们别乱点鸳鸯谱，人家女朋友会吃醋的。"

他没有接茬，回避了我的目光，我心里马上就有底了，很快把话题岔开，不至于尴尬。事后侧面一打听，果然此人早被判了"有妻徒刑"。好，就此打住。



无论你喜欢他还是他喜欢你，你都要让周围的人觉得是他在追你，

你是被动的。女人怎么可以主动呢？除非你对这个男人有十成十的把握，否则，你还是不要开口的好。尤其是遇到老手时，你开口越早，筹码就越小。

当你能拿捏好这个男人的时候，你就可以考虑对他提出你的约法三章了。

1.我们是以结婚为前提交往的；

2.如果发生性关系，就不能再和其他女人往来，暧昧都不可以；

3.如果不小心怀了孩子，要马上结婚，把孩子生下来。

不要和我说，你也没有把握一定要嫁给面前的这个男人，所以不打算和他约法三章。

我想说，对于一个中国女性来说，恋爱不是以婚姻为最终目的，她要么是愚昧的，要么是幼稚的，要么是既愚昧又幼稚的。

世事如何变迁我们不得而知，是否会和身边的他结婚，也许你确实没有把握。

但你，作为一个现代女性，至少要做到未雨绸缪。

男人可以过尽千帆回头是岸，而女人不行，婚姻是女人掌握幸福的武器，而恋爱就是通往婚姻之路的红地毯。

我认识一个女人还未结婚就打掉了七个宝宝，真正结婚后却怀不上了，可以说是非常可悲的事。她要是我女儿，我早就一耳光扇过去了——不是打她贱，而是打她没有大脑，不懂得珍惜自己。你自己都不珍惜自己，怎么要求别人珍惜你？

一段好的恋爱，必将有一个好的开场，而一个好的开场，必然是女人决定的。

与你的爱人约法三章吧，它是你爱情的游戏规则，由你定。

没恋爱过的女生，怎样把握和男生交往的度

一个美女朋友问我："在跟男生相处时，应该如何把握交往的度？"

她是研一的学生，1994年生，二十多岁了却从来没谈过恋爱。原因不是她是"恐龙"或她是个"冰山美人"——她是一个出身于教师家庭的女生，性格活泼开朗，身高164cm，广东人，在当地算是比较高的了，身材匀称，长相不属惊艳，但也算端庄姣好。其实从小到大追她的男生很多，但这些男生都不是她喜欢的类型。她也并没有觉得被很多人追求是

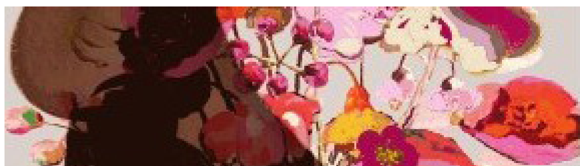
一种享受，因为要让他们明白“襄王有梦，神女无心”，但又要尽量避免伤害他们其实很累。而且周围一些女性朋友也会话里有话地嘲讽她自视过高，说什么样的人都入不了她的眼，这样的闲言碎语很令人难受。

我其实特别能理解她，一个女生身边积极追求她的男生太多的时候，的确会让人烦恼。追求者们的深情款款让人不知如何是好，他们委曲求全让你心生同情，倘若被你拒绝，其中部分人的陡然变脸更是让人不知所措。不光如此，很多和你同龄的女孩子因为缺人追，还会含讥带讽，说你身在福中不知福，饱汉不知饿汉饥。但事实上，撑死并不比饿死来得舒服。有些人总是因为自己没饭吃饿得要命，就说人家肥胖和高血脂不叫疾病。

这正是漂亮MM们生存得不容易的通病，一方面要应付男性的狂轰滥炸，一方面要应付同性的嫉妒等压力。在这种压力下，漂亮MM们特别容易忽视自己真正想要的和需要的东西，所以她们经常得不到幸福。

就像这个女孩一样，她从小到大都是乖学生，从没想过在大学以前早恋（虽然现在看来大学恋爱跟黄昏恋无异了，小学恋爱才叫早恋呢），她当时的想法是纯美的初恋应该留在美好的象牙塔里面。四年前，她考上了重点大学，但问题是那是一所男女比例较为悬殊的学校。本来男生就不多，要找个长得比她穿高跟鞋时还高的男生就更是凤毛麟角了，遇到感觉不错的男生又都已经有女朋友了。加上本科时她一直在忙学校社团、科研立项和考研的事，也没有太多的时间去想恋爱的问题，就这样被剩下了。

身边的朋友都说她眼光太高，她却觉得自己其实并没有想要找一个多么优秀的男生，就想找一个人品好、性格能与她合得来、有才华、身高最好有175cm以上（起码比她穿高跟鞋高吧）、年龄比她大的男生，至于经济方面，他现在没有房没有车不是问题，她可以和他一起奋斗，重要的是他要有以后有房有车的能力。



身边也不是没有男生约她。但她一向都觉得，如果和一个男生没有发展成为恋人的可能，就要尽量避免和他单独接触，对方约她出去她也会叫上朋友一起，就是想婉拒并保持距离。

恋爱就像爬山一样，男人爬得越高，向下俯瞰，可以看到的女人就越多；可女人攀得越高，可以向上仰望的男人就越少。当你已经爬得比较高的时候，能选择一个和你平行的伴侣已经不易。

像例子中的女生，要求对方身高起码得比她穿高跟鞋高，最好

175cm以上。看起来不是大问题，实际上这就是个特大的问题。据非正式统计，全国只有三个省份和直辖市的男人平均身高超过175cm，分别是山东175.44cm、北京175.32cm、黑龙江175.24cm。就算在这些地区，能符合要求的男人也会被她“咔嚓”掉一半。广东省男性的平均身高是169.78cm，因此，光这个初始要求已经刷掉了七八成的广东男人。至于说人品好，性格合得来，这些都太虚了。对你好，但脾气有时不好会骂人那叫不叫合得来呢？孝顺父母，但有点凤凰男倾向叫不叫人品好呢？有才华，但烟酒成瘾那你能不能接受呢？虽然什么都好，但来自农村还欠着助学贷款叫不叫未来有买房买车的能力呢？女生要先把这些都想好了再开始找男朋友，免得到时候悔不当初。

我很欣赏一些女生不喜欢搞暧昧，不拖着别人的态度。不过男人的黄金择偶期是20～40岁，女人的黄金择偶期是20～30岁，男人的择偶期比女人长一倍，选择余地大得多。两人在一起单独接触，只会浪费女人的青春，而不是浪费男人的时间。他们和你在一起，每一分钟都是不亏的，所以完全不存在女人拖着男人的问题。

在感情的初期，我建议女生如果并不是厌恶对方，你完全可以给对方一点接触和深入了解的机会。比如说，你们可以一起去游乐园玩，参观书画展览，听音乐会，或者共进晚餐等，只要是在白天、在公开场合进行的活动，你们都可以尝试。反之，如果不是在恋爱关系中，你就不要和对方处于私密的、黑暗的、幽闭的场合，如电影院、酒吧、你或对方的住所等。至于像唱卡拉OK等活动，可以去，但得拉上你的有震慑力的朋友，免得对方的朋友拿你们起哄。此外，这类约会可以控制在一周一次或两周一次，而且你也要埋一部分单（量约莫控制在他三你一的状态）。在初期，太过于频繁的约会或大量接受对方的馈赠很容易让对方误会。

不过呢，话说回来，女人这一辈子只需要嫁一个男人而不是很多男人，在你10年的花期里，扑上来的成百上千个男人中，99.9%不是你的真命天子，所以拒绝大多数是正确的，如果明显感觉到对方不合适，就不应该给他太多机会。

你以为这世界上有几个女王？

前段时间和朋友吃饭，席间来了一对男女，男的是1978年出生的，不显老，女的1994年出生的，看起来很文静。

1978年的男人自我介绍，说女方的父母把这个女孩托付给他，让他带她来见见世面。

刚坐下来不久，我朋友开玩笑地向他介绍，说我是恋爱专家。这个男人马上就对我说：“她要找男朋友，你们谁帮她介绍一个吧。”我抬眼看了看这个小女孩，她有点不好意思，没接茬。吃饭的时候，谁都看得

出来“78男”对“94女”确实呵护备至，只差没给她喂饭了。只是，时不时当我们谈到美女，他就会马上插嘴：“介绍给我认识一下啦。”“94女”当场就黑脸了。看到她这模样，“78男”赶紧用手机拍了一张“94女”的照片，此时的女孩子还在不高兴中，便要求删除。

“78男”一副讨好的样子，说：“这照片能不能保留完全取决于你的想法。”

“94女”脸上马上露出了扬扬自得的喜悦之色，我马上心里长叹了一声：她完全不知道，自己遇到了一个爱情奴隶。

看得出来，“78男”也没打算付出，只是抱着试试看的态度。想能泡则泡，泡不到也没损失，揩点小油也好。而“94女”，其实也不是真正满意这个“78男”的，只把他当作一个追求者，自己勉为其难和他一起出来，还觉得有点跌份儿。

不过呢，原以为他对她忠贞不贰，没想到居然见色起意，完全没把她放在眼里，这才惹恼了她。只是“78男”手腕多，把“94女”把玩在手中，她却不自觉，还以为自己是骄傲的公主。

这样的男人很狡猾，因为他们自身条件不够好，付出的也不够多，而女人一般都比较感性，很容易被一些琐碎的事逐渐左右，这些琐碎的细节会让她渐渐觉得自己爱上了对方，却不知道这是第六感欺骗。

我习惯称这样的男人为爱情的“奴隶”，如果要给一副白描相的话，是这样的：他们很大一个特点是智商低情商高，懂得见风使舵，而且有点小幽默。再加上对女性异常体贴和顺从，顺从到几乎没有他自己，这种举动在女人看来，一般理解为温柔，这种行为特别容易激发母性。

这样的男人，他可能有体面的职业、学历，但在他的内心深处，还是极度缺乏安全感的。他们理性和感性的劲不往一处使，他自己一直深深地矛盾着，看似他什么都有了，自己却始终觉得渴望得到的东西遥不可及。

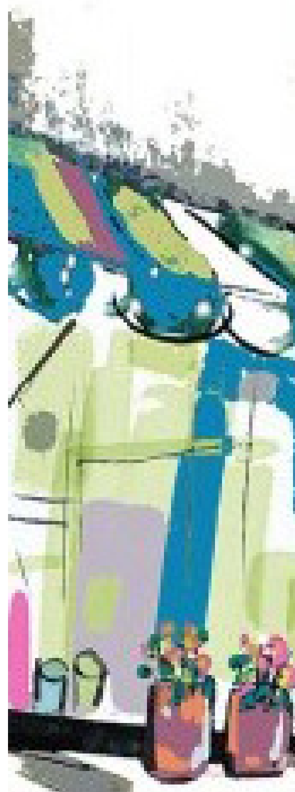
注意，我再强调一次，他们渴望得到的始终是得不到的东西。在他们脑子里，一鸟在手，不如百鸟在林。他们总是怀着渴望，追求自己得不到的东西。如果真得到了，他就会觉得这不足够好，才会被自己得到。换言之，当他们自认为完全征服了你，你就不值得了。

当你对他好的时候，他会异常惊喜，很感动的、难以置信的样子。注意，这是爱情奴隶最大的特征！千万不要持之以恒地对他好，因为他们很快会习惯而且厌烦。

而且，他本质上很贪心，恨不得所有的美女都能让他泡上，成为他炫耀的资本。对这种男人来说，没有所谓的爱，只有征服与被征服。

他们没有相对固定的目标和喜欢的类型。只要看见美女，马上两眼发光，习惯于给每个女人都写一封情书，谁回了就跟谁。

对这样的男人，我总是能一眼认得，而且敬而远之。只要是不爱的男人，无论他怎么付出，我都绝对不会因为对方的付出而左右自己的感情。





换言之，我能够很清楚地明白失落感、好感、征服欲、嫉妒、骄傲

和习惯这些感情与爱情的区分。

但很多女孩子其实是分不出来的，比如文章中的“94女”，她完全没有注意到她的失落感和挫败感给他带来了征服欲。如果不幸再加一点好感，或者习惯，她完全有可能沦为这个“78男”的囊中物。

如果是我，首先我不会和这样的男人一起出现在众人面前，根本就不会给他任何机会。如果不幸要一起出去，我会给他多一点脸色看，让周围的人都明确地知道我不在意这个男人。当他对别的女人表示好感的时候，我会装作如释重负的样子。不管我是否在意他，一定会表现得不够在意他，这样才能让他永远把握不住我，永远觉得我有神秘感，永远有那种“还差一点火候”的感觉。

如果女孩子真的爱上，或者需要这一类男人，那么不用对他“太好”，不要对他抱有莫大的希望，像养宠物一样对他就可以了。千万记得，不要为了他而哭，不要为他而痛苦。“奴隶”需要的是女王，需要女方永远保持完美形象。当他觉得你普通庸俗、不过尔尔时，他会躲得比兔子还快。

在你对他心软之前，你一定要反复告诫自己，当你反过来俯在他西装裤下的时候，他会不适应，他是否会失落？他是否会没有安全感？他是否会跑开？

把握这样的男人很难，最难的就是始终要有一种施舍的心态，不要以为他有钱，或者有地位，或者有权势，他就不是爱情奴隶。只有你永远保持完美，在恋爱中处于高高在上的地位，才能让他们死心塌地地爱着你。

总而言之，要征服这样的男人，你一定要有很强大的内心才可以，因为他们不习惯别人对他们好。

另外，这样的男人不太容易忠实，这是本性。没有忠诚的奴隶，就跟没有仁慈的帝王一样。如果你自认可以把他死死踩在脚下，让他永世不得翻身，让他永远地陷在自卑里面成为老家奴，那就OK。否则的话，还是离他远点好。

世间有很多的悲剧，最大的悲剧莫过于你明明不是一个女王，却搭配着一个奴隶。



男人的单身保质期有多长

果果跟小Z是在去越南的旅行团里认识的。

那时，她刚失业，他刚失恋，都是一个人参加的团，而旅行团里的其他人要么是情侣，要么是家人，就他们两个落了单，所以两个人很自然地就结成了一对。

两人互相帮忙拍照，游玩的时候走在一起，晚上自由活动时结伴去大排档吃夜宵，聊天……

到旅游的最后几天，团里的人就都在开他们俩的玩笑了，说“男未婚、女未嫁，干脆凑一对得了，也算是这次旅行团的最大成果”。

果果偷看小Z，他只呵呵笑着，不置可否。

说实话，果果对小Z很有好感，有人说：“旅途是考验情人的最佳途径。”恰恰是小Z在旅程中表现出的体贴、细心、好脾气，让她怦然心动。

果果觉得小Z应该是不讨厌她的，在旅行的七天里，他对她很好，而且什么话都跟她谈，包括他跟前女友的事情。

旅行回来后的第四天，小Z给果果发了短信，问她在干吗，接着两人你来我往大概发了几十条短信，果果最后回了一条：要不出来见个面吧。

两人约在了中环广场的星巴克见面，没有了异国他乡的背景，两个人都有点局促，似乎也变陌生了些。当天晚上有些冷场，小Z的话不多，果果也觉得兴味索然，想自己可能是自作多情了，人家根本就没那意思。

可是那之后，小Z却突然热情起来，经常约果果吃饭、看电影，有时也说一些暧昧的话。

两人进展得很快，不久之后，就发生了性关系。

接下来，算是进入了他们关系的稳定期，小Z有时到果果这里来过夜，她有时也去他那儿。

谈恋爱的这段时间里，果果还没找到工作，存下来的钱也花得差不多了，而小Z一个人住着一套两室一厅的房子，果果就提议把她租的房子退了，搬过去跟他一起住，既能把租金省下来，同时还能照顾他的生活。

想不到的是，小Z居然拒绝了，说什么婚前同居不好，他愿意每月贴补果果一些钱，让她租房子和慢慢找工作。

果果听了很气愤，问他：“那你说说我们俩的关系，我算什么，是你女朋友吗？”

他沉默了一会儿说：“是。”

果果说：“既然是你女朋友，你为什么要这样对待我，我不相信一个认识三个月就可以上床的男人居然会保守到无法接受婚前同居！”

一向好脾气的小Z，却不耐烦地挥了挥手说：“随你怎么想吧，我不想管，你也不要逼我！”说完就扬长而去，把果果气坏了。

现在两人仍然在冷战中，小Z虽然发短信来道歉，但涉及要不要住在一起的问题时仍然死不松口。

其实，果果觉得自己倒没有脸皮厚到一定要跟男方住在一起的地步，她只是对他的态度感到很不爽。她觉得，正常的男人都不会有这种反应，所以果果现在怀疑的是，小Z与前女友还没断干净，怕跟她住在一起让前女友发现。

因为相处这么久，他从来没带果果见过他的任何朋友和熟人，也不喜欢她去他公司找他，有时小Z跟朋友聚会唱歌，果果想跟着一起去，也会被他以种种借口拒绝掉。果果越想越觉得他肯定是对前女友还没死心，不带她见朋友也是因为他怕圈子里的人知道他交了新女友，然后告诉他的前女友。

这种想法折磨着果果，让她很痛苦，她不知道是不是自己太多心了。是继续这样以他喜欢的方式交往下去，还是去问个一清二楚，看他跟前女友是不是还藕断丝连？

说这个例子的意思是：未婚又单身的男人，遇到看对眼的情况，一定会毫无顾虑、迫不及待地自我推销。

要是他迟疑或者并不热衷，大概背后多少都有些难言之隐。而在男方不够主动的情况下，你强求来的感情多半会半途而废。

排除个性因素，一开始就对你并不热衷并不热忱的人，到后面更加热不起来。他们最擅长的就是用温暾的态度，倚熟卖熟，靠着你对他的情感投入而变相挟持你继续付出。

女人和男人不同，生理结构的不同决定一切的不同，不管果果有多喜欢小Z，他们未免也发展得忒快了点。

有一个著名的理论：存在时间越长的东西，继续存在的可能性也就

越大。

当然，并不是所有东西都可以用时间来衡量的，但是我想对于大多数女人而言，都会希望和心爱的人白头偕老吧。

所以我们应该把纯谈恋爱的时间拉长一点再拉长一点，控制一下节奏，好过迫不及待。

等到对这个人有了更多的了解，至少见过了亲戚朋友，有进一步的关系之后，再做正式交往的打算。

在此之前，最好把声明做好，让对方了解你的价值观、世界观以及对未来的打算。

至少在我自己而言，只要觉得一个男人不适合做我孩子的父亲，我就绝对不会和他发生关系，这是最好的对待感情的态度。

姐妹们如果依照这个准则来行事的话，一定会少受伤害，至少不会闹出这种愿意和别人同居（还不是结婚！）都被拒绝的笑话。

从果果和小Z后来的相处中可以看出：很明显他并没有把她当作唯一，没有以她为荣。

不要低估了男人的虚荣心，若是一个男人以自己的女人为荣，他一定会迫不及待地昭告天下。

果果可以设身处地地想想，自己的荣耀、自己身上的闪光点，是不是自己永远都巴不得众所周知？

只有暗疮隐疾和不光彩的部分，人们才会藏着掖着。

恕我直言，现在的果果就是小Z的暗疮隐疾。

目前最好的办法就是明确表态，然后断绝性关系，再也别理这个人，除非他完全改过自新，否则就当作什么都没发生吧。

离开一个Mr.Wrong（错的人），就会离Mr.Right（对的人）更近一步。我想，这大概是我能够想到的送给果果的最好的一句话。

你还在犹豫？别人在冲刺

我的一个旧时同学琪琪遇到了一个男孩，开始是他想追求琪琪，两人一起出去玩过几次之后，琪琪对他印象越来越好，慢慢地喜欢上了他。

他细心体贴，琪琪觉得他是个结婚的好对象。虽然她还没下决心是

否跟他交往，但是她的种种行为暗示了他“我愿意和你在一起”，就此两人一直保持着暧昧的关系。

有一天，这个男孩送给她一份挺贵重的礼物，琪琪虽然欣喜，却也觉得太过突然，有些不知所措地回绝掉了，那天她表现得非常不好。

之后那个男生再也没有主动联系过琪琪。

一个月后琪琪主动联系他，给他打了两次电话，他却只当普通朋友一样敷衍了两句。

琪琪很失望，本来想放弃了，可当她过生日时，他却寄了一份小礼物给她，令她很惊喜。

琪琪再次主动跟他联系，可约他，他还是说没时间、不出来。所以琪琪现在摸不透那个男孩究竟是怎么想的，她也不知道自己是应该放弃还是继续争取一下。

她说“那天表现得非常不好”，这句话藏得那么深，甚至有些隐晦了，试图一语带过什么呢？

人家想和你交往，你没有表现出愿意的态度来，那人家当然就死了心，另觅良人去了。总不能指望一个男人喜欢你喜欢得发疯，被你拒绝了之后还死皮赖脸地紧跟着你吧？除非你是奥黛丽·赫本。再说，世界上要是有后悔药，别说婚姻，只怕诺贝尔奖全部都会易主。当然，这个男孩也并没有那么喜欢她，否则便不会一遇挫就止步不前。

这两个人就好比买卖的双方，你没有想好手中的瓷器值多少钱，他也没有十足的诚心要买，他出了个价，你没有答应，他就去下一个摊位了，这很正常也很自然。千万不要告诉我爱情是唯一的、专一的，你们之间只是好感，还不能算爱情。你总不能对人严对己宽，自己明明犹豫不决，却要人家对你死心塌地。别把自己当成世界上唯一的女人，好女人多了。

好，批评的话不说了，我们来说补救措施。

其实能听出来，琪琪一开始并不喜欢他，他可能有很多条件不尽如人意，而她是被他慢慢感动的。可是现在，他们位置调换了，他不愿意追你了，所以现在再说“开始是他想追我”这些就完全没有意义了。

琪琪还应该问问自己：愿意不愿意倒追他呢？愿意接受一份“并没有那么喜欢你”的爱情吗？这么长的时间过去，没准人家已经有新对象了；或者在你犹豫不决的时候，有女孩子倒追了他。所以你还应该多考虑一个问题：你愿意不愿意和别人公平竞争他？

当然，例行提醒一句：倘若不会快刀斩乱麻，不会对自己狠心，当

然就会轮到别人对你快刀斩乱麻，别人对你狠心。



逼婚的最高手段

女孩要明白：性的主动权在女方，但是婚姻的主动权在男方。婚姻不是你们XXOO之后男方就顺理成章给你的，你得像他和你争取交配权一样争取他给你婚姻。

有一个女孩叫蝴蝶，今年28岁，和男友（31岁）在一起快两年了，但今年他们才结束异地生活。

来到男友这边后，蝴蝶一直没找到合适的工作，目前在家写东西（有点小收入）和学习（明年拿到证书可以找工作）。他们都见过对方的家长，这半年里蝴蝶还为他流产过一次。

今年春节，蝴蝶的父母会来他们这边。她的想法是，先把他们俩的事定下来（登记），她不想再拖了。与其给自己一个美丽的“谎言”，还不如认清现实。男人不会仅仅因为和你有感情就跟你结婚。如果两个人没有结果，那么就早点把位置空出来好了。

男友是一个比较冷静现实的人，很聪明，对感情投入不是很多，之前他们异地的时候，也就是上网联系，两个人都是比较有主见的，不会太依赖对方。



因为蝴蝶没有工作，所以他一再把结婚时间往后推。给出的理由之一是蝴蝶没工作，以后两个人经济上就会有压力。另外他还有一个观点

是：没有工作就会导致人生没有追求——这也是他让蝴蝶流产的原因（流产的事蝴蝶父母并不知道）。这个观点蝴蝶基本同意，她希望有自己的事业、自己的生活，但目前以她的能力的确找不到合适的工作。她并不是没有追求，也在考证准备转行，男友明明有能力帮他，却什么都没做……

很多女人都有这样的苦恼，在最后一步如何进行谈判，才能让他尽早和自己登记领证确定下来。这其实是典型的大龄女青年如何进行逼婚的问题。

想要逼婚，你得先知道婚姻是什么。孩子是女人怀的、女人生的，女人的生殖潜力比男人低得多。因此：

1.孩子对于女性而言比对于男性而言重要；

2.孩子对于女性而言，质比量重要。

而男人呢？他们有着巨大的生殖潜力不假，但问题是，倘若他们只愿意播种不愿意负责，那么女性压根儿不会愿意和他们发生关系。因此在两性的不断对峙、磨合中，人类发展出了婚姻这种相处形式，也就是伴随承诺的长久关系。而一夫一妻制的婚姻，更是千百年以来，人类在不断的磨合中寻找出的最佳的博弈模式。

我们都知道二十多岁的女性和三四十岁的成功男性拥有较高的选择权或者说生殖权，而对应的三四十岁的女性和二十出头的年轻小伙子在择偶市场上则比较弱势（即使有法律保护和舆论约束，现状也依然如此）。

这些问题表面上看和蝴蝶的问题关系不大，但细想一下蝴蝶应该可以看出几点问题：

1.女性的生殖价值随着年龄增长而降低，因此如果已经不太匹配，而男方对你并不热衷，那么早点止损很重要。

2.男性如果能轻易地得到性，他们就会对婚姻没那么热衷。所以，最好的逼婚方式，就是和他断绝性关系。

结合实际，大龄女青年应该怎样逼婚呢？蝴蝶完全可以在不经意间告诉他（千万别严肃）："我们相处两年了，我觉得和你在一起很快乐很开心，但是我认为一段健康的恋爱应该是以婚姻为前提的。当然我不是现在就向你要婚姻，我只是想听听你对未来的期许。"

如果蝴蝶的男朋友是真心想要和她结婚，一般会愿意给出结婚期限——注意，不是下次讨论这个问题的时间，而是正式结婚的期限，而且会向她承诺未来。

如果蝴蝶的男朋友告诉她两三个月之后再谈，那么，请告诉他“我不是那种无限期和人恋爱的女孩，既然你说过几个月再谈，那么我们暂时搁置这个话题，两三个月之后再谈好了。但是如果到时候你再往后拖，我就会认为你是一个失信的人，从而开始怨恨你，这样对我们大家都不好”，然后过两三个月再谈。

但最可怕的就是，倘若他只给蝴蝶一个含糊的说辞，例如“过段时间再谈”，或者“等你有了工作再说”，那他实际上是不太愿意和蝴蝶结婚的。如果蝴蝶依然愿意和他结婚，那么蝴蝶一定要自己找个地方搬出去，然后逐渐和他减少来往。从原本的百分之百减到百分之七十，再减到百分之三十，偶尔让他找不到自己，但不要让他觉得自己是和别的男人在一起。每次他打电话，不要马上接。直到他来敲门求婚——如果他没有来，只是半夜喝醉了打电话说想你，那么请挂掉电话，女人需要的是老公，而不是性伴侣。

等你拔腿要走了，他才会着急扑上来

读研二的茵茵跟男朋友在一起一年多了，感情很好。

他们是同学。据茵茵说，在研一时她就对他有了好感，主动跟他联系。因为茵茵本身长得还可以，性格也不错，所以男友就接受了她。刚开始他对茵茵比较冷漠，他这个人也是比较冷静理智的人，从来不会为感情狂热或奔放，但是为人很正直，也很上进，茵茵很欣赏他，所以一直努力去改变他。他虽然本性冷静，但是跟茵茵的性格很多时候可以形成互补，时间久了，他也就看到了茵茵的好，逐渐地欣赏她、喜欢她，也变得离不开她。现在到了研二，两人关系很稳定，基本上没有大的争执，有时候也玩点小浪漫。茵茵常常庆幸自己当初的选择和决定，很高兴自己找到了这样的人。

他们也都见过了对方的父母，家长对他们也都比较满意。可是现在有一个问题，今年下半年茵茵和男友都将要读博士了。茵茵的爸妈觉得两家父母可以正式见一次面，商量一下订婚的问题。可是男友却极力反对，他觉得他们的关系很稳定，以后肯定是要结婚的，没必要这么着急订婚。他觉得茵茵的做法，简直就是在逼婚。本来茵茵是不在意这些的，反正他们之前也说过，博士毕业后就结婚。她也不是那种会担心男人跑掉的人，男人真要走的话，她也不至于寻死觅活。可是她现在很不满意男友的态度，她不知道是自己太过敏感，还是男友年龄太小担不起这个责任（他比她小一岁），但是他的态度不得不让她重新审视这段感情。

我这辈子，从来不认识任何一个“不会为感情狂热或奔放”的男人。我只知道所有男人都不会为某段或某些段感情而狂热奔放。

女人最擅长自我麻痹，用愿望来反推现状。在你高兴找到这样的人

的时候，他或许未必有你说的那么好。原谅我不得不做这样残忍的假设，爱情的墨菲定律就是：在你感觉似乎有问题的时候，一定已经出问题了。还有一条定律：你有多在乎某个恋人，对方就有多不在乎你。

茵茵的男友之所以接受她，不是因为她本身长得还可以、性格也不错，而是因为她是个女人，他需要一个还过得去的女人，正好茵茵送上门去了，反正下雨天打孩子——闲着也是闲着。而且，他的接受仅仅是接受，而不是爱。相信我，你感觉得到他眼里的如胶似漆，或者离不开你，这个叫作需要，以及占有欲，而不是真正的爱情。真正爱一个女人的话，他们会迫不及待地要和她结婚，生怕给她多一秒的时间，使得她还存在被人抢走的可能性。

或许你要说："那他为什么要和茵茵在一起呢？去找他的真爱不是更好吗？"我会反问："在他没有找到真爱之前和茵茵在一起，有什么损失吗？"没有啊，有温香软玉作陪，总比一个人寂寞来得好，顺便可以解决性需要，免得和右手形影不离。换了我是他，我也很乐意和茵茵在一起。

茵茵也许会想，我不需要那么一份轰轰烈烈的爱情，我只需要平平淡淡细水长流两个人在一起共度余生。不过，你能那么笃定他不需要吗？也许人过中年，你不得不面临他与他的"真爱"比翼双飞而去这么一个惨淡结局，他还会抛下一句："一开始就是你追我，我不过是勉强接受了你，从头到尾我都没有爱过你。"

哗，想想都觉得凉到骨子里。

不要说什么博士毕业就结婚，茵茵的决定未见得是他的决定。三年何其漫长，已经足足可以让一个人离婚结婚十次。或许他表示过同意这个决定，但只是不想现在和茵茵闹翻而已。见过父母也不代表什么，倘若男友"红杏出墙"，茵茵还能找他父母要人去？

我们国家其实没有订婚一说，要么结婚要么不结婚，订婚是没有任何法律效力的，订婚后反悔虽然可能受到道德谴责或者有少量钱财损失，不过和很多人所谓的"真爱"比起来，算不得什么，所以实际上订婚是没什么必要的，只是他那么抗拒订婚，倒是显得可疑。我觉得茵茵可以四面出击，和其他的男友候选人接触看看，反正自由恋爱，他又没给你什么靠谱的承诺。

有时候男人是很后知后觉的，非等你拔腿要走了，他才会急着扑上来。

PART FIVE 二人世界里的多人纷争

爱情中的贪心如同玩火

桃子在年轻的时候被一段感情伤害过，那是她的第一个男人，但是后来她才知道这个男人不过是个骗子，骗了她少女时代的情感和一切。

在这之后，她说自己“再也不渴望真挚的情感了”。

那次伤害所带来的阴影使她花了整整两年的时间才得以摆脱，当然，这不仅仅取决于时间的力量，还要归功于她的第二个男人。

第二个男人叫华，他陪着桃子度过了很多难挨的日子，两个人是从朋友慢慢变成恋人的。

桃子向他倾诉自己内心的痛苦，事无巨细都一一地告诉了华，华用心地安慰她，抚平她内心的疮疤，然后桃子发现自己爱上了他。

用她的话说，“我真的很感动，他在我身边半年多的那段日子我很开心，渐渐地忘记了上一段感情所遗留的创伤”。

可是现在，华去国外留学了，两个人不常见面，寂寞难耐的桃子在另外一个男生鲜花巧克力的糖衣炮弹攻势下，接受了新的恋情。而同时，她也并没有向远在大洋彼岸的华提出分手。

桃子对于这种行为，有自己的理由：我又有什么办法呢，他要去国外这么久，我很多朋友都说他说不定在国外也有恋人了，而且女孩子哪有那么多的时间去等待呢？

最后桃子甚至开始怨天尤人，把这种结果归咎于上天的过错，认为这是上天不希望人太幸福，所以要让一对情侣在最幸福的时候经受这种折磨人的考验。

桃子现在身边的男朋友也对她很好，甚至胜于华。

她觉得和现在身边的这个男人在一起，心里会很平静，因为他不知道桃子那次失败的感情经历，不知道她的过去，所以她选择了隐瞒。

而华对她的过往了解太多了，在一起时想起那些事，时常会让她产生些许担忧，担忧他内心对自己的看法，也后悔曾经对他的坦诚。

其实这又谈何隐瞒，谈何坦诚呢？选择告诉抑或是不告诉对方，是桃子自己的权利。

既然当初桃子选择了把一切都告诉华，那么现在就算自己后悔了，也不能在潜意识里把自己心中的那种不安全感归咎到华的身上吧。

担心华会“翻旧账”，会揪住她的小辫子，这种所谓的不安全感，纯粹都是从桃子自己内心滋长出来的。

她却不想，曾经那么踏实地陪伴在自己身边的华，也许根本不会有这种想法呢？

桃子的这种不安和忧虑在心中悄悄滋长着，越堆越大，导致了她错误的做法，她却还自认为这是一种“自保”，是一种“无奈的”“正确的”做法。

桃子对华隐瞒了自己在国内的状况，不仅欺骗了他，也欺骗了自己现在的男朋友。

说得严重一点，倘若她现在的男朋友对她有认真的打算，那么桃子就等于欺骗了这个男人的未来。

现在的她，就像一个小偷，偷了别人的东西，还一脸无辜地说：“我好自责啊，我不想这么做，该怎么办才好？”

更为可悲的是，她为之羞愧的并不是偷了别人东西这件事情本身，而是在偷人家东西之时，竟然没有穿上笔挺的西装、漂亮的礼服。

她也许并不清楚什么样的品格才是让一个社会人引以为豪的，也并不知道什么行为才是一个社会人应该为自己感到羞愧的。

她一方面想要顺应部分男性的价值观，用他们的价值观要求和肯定自己；另一方面，又豁不出去让自己始终顺应男性的价值观。

谈男友不是考大学，既然没有快刀斩乱麻的果断能力，还不如往开了想，没必要钻牛角尖般地严于律己，用他们的价值观要求和肯定自己。

把自己困在左右为难的境地，又表现出“不得不这样的”逃避责任的态度，实在难以让人同情。

男女交往本身就是互相信任、情投意合的事情，既然做不到，还不如趁早分开。

如果要用一种高尚的价值观来要求自己，那我需要说的是：当两个人成为恋人，就应该对这段关系负一定的责任。

恋爱虽不是像婚姻一样需要从一而终的责任，但是在你选择和别人开始一段新恋情的时候，至少要坦白地结束上一段恋情吧？

你所谓的“前任恋人”应该具有知情权。你没有权利享受着两个人的宠爱，却让他们都以为你是他们的唯一。

恋爱本身就是在磨合，在选择。如果你下定决心了断一段感情，只要原因不背离道德，那么本身谈不上背叛或者罪过，这是自由恋爱赋予你的权利。

但若你选择了逃避和隐瞒，抱歉，问题不会因为你的鸵鸟态度而自动清零。而且当你的两位恋人有朝一日短兵相接的时候，没有人会站出来保护你。



最后再多说一句，桃子对华心态的猜测，我之所以会不认同，是因为他们已经经过了一段时间的交往，一个男人是否介意你的过去，你需要多久才能看出来？

若是华心中真的有想法，敏感的桃子会察觉不到吗？

所以桃子所谓的担心是太明显而且挺伤人的借口。

但是我要说，如果在初期交往的时候桃子心中怀着这样的担忧，我是可以理解并且认同的。女人要知道——如果一个男人因为你过去爱过别人、受过感情伤害这件事而不爱你，那么你应该庆幸，他不是你的Mr.right。

寻找到真命天子本来就是一件很难的事情，你可以当你的坦白是第一道过滤纸，滤掉那些不值得你浪费时间的人，在知道一切后还接受、还疼惜、还愿意执子之手的人，才是你的Mr.right。

爱情中，做个高尚的聪明人——你的从前是什么样子没关系，过去了就过去了，只要不是你的错，就丢掉心理包袱，翻开新的一页，他要面对的是新生的你。



分手仪式要不要

我一个女朋友失恋了，她说，那个男人不接她电话，不回她短信，连一句分手都没说。

我说："这还好吧，不然再短兵相接，你会看见更加丑陋不堪的真相。"

她伤心欲绝地说："他只要告诉我一句他已经决定分手，我就可以毫无留恋地走开，他为什么不愿意让我解脱？"

我对她说："你这不是自欺欺人吗？要是说放下就能放下，那还留恋什么？为什么非要借助一个仪式来做了断呢？"

男人不肯出面分手，无非两种情况：

1.这男人是个胆小鬼窝囊废，没有半点担当。放弃你是他的一种选择，而他居然连面对选择的胆量都没有，这种男人趁早废了他，跟他分手算走运。

2.抱歉，他是故意的。两人毕竟亲密相处了那么长时间，他难道不知道这样的做法会让你痛苦、不安吗？他当然知道，而且他的潜意识里，没准正是想让你痛苦和不安的。千万别以为他不会这么残忍，16世纪法国作家蒙田在随笔里写过：人在看到别人受苦的时候，心里会有莫名其妙的优越感和快感。要不怎么古来杀头问斩都有众多百姓围观呢？

两个人相处，一定有许许多多的小摩擦和不愉快，有些人会不断积累这种怨怼，到某一个时间突然爆发出来，落到实处，就是让分手分得痛苦不堪。

我一个研究心理学的朋友对待分手的态度很简单，但是异常有用：放下，忘记，继续向前走。

放下，这是指不要对已经破碎的感情报以希望，不抱希望，就永远不会失望了。

如果还怀着沉甸甸的希望，一定会举步维艰。最好的做法莫过于关上这扇门，把所有过去的喧哗都压成背景音乐。

当然，在你走出来之后，他一定会后悔，不过这种后悔多半远远达不到勉强自己来重新追求你的地步就是了。

忘记，就更要做到。心理学家弗洛伊德说："遗忘是与无意识相关的一种基本防御本能。"

这句话很容易理解，当对方陷入自我催眠，下意识地逃避你的时候，他们也会忘记很多东西。

在这个时候不断地回想对方的好或者不好，反复问一些诸如"为什么

他可以把我们甜蜜的时刻忘得那么干净”“为什么他什么都忘掉了”这样的问题，除了让你自己更加痛苦之外，没有任何益处。

关于继续向前走。如果真是有心，他自然会来跟随你的脚步。

如果连这点心意也没有，那咱们更应该走得大步流星一点。

像我这个朋友，很大程度是怕对方再回头的时候，自己的新平衡又被打破。我想，要解决这样的问题，就一定要拿定主意，给自己一个deadline，杜绝老是生活在幻想中。

在所有的传说里，永远在死难处徘徊的魂魄是无法往生的，不承认自己已经死去的魂魄也是无法往生的。

要承认自己失败，是很痛苦的一件事，但是一定要承认，才会有力气放开、有机会恢复，并且重新快乐起来。



甩啦，甩啦，甩了他

叶子是我的一个读者，在2013年年底通过一个交友网站认识了现在的男友，见面后两人第一印象都不错，那个男人叫枫，是东北人，一个人在上海租房住。

之后枫总是叫她去他家吃饭，叶子觉得突然有个人来关心她了，很

开心很幸福。

两个人感情慢慢地升温，没多长时间就发生了性关系，这是叶子的第一次。用她的话说：“我以前一直都反对婚前性行为，可这次就连自己也控制不住了。”

当时两人说好以结婚为目的交往，他的经济状况叶子不了解，只知道他是自由职业者，做广告的，他每个月赚多少也从来没跟她说过。

可叶子觉得，只要真心相爱也没多大关系，可以一起奋斗。

之后的事情就不是叶子想象中的那样了。

叶子经常主动联系他，他却有些爱答不理，叶子说一起出去旅游，他居然说要AA制。

虽然叶子很难过，但是她的感情经历不多，也不想再折腾，还是努力经营着这份感情。

就在2014年年底，叶子意外怀孕了。这自然要牵扯到经济方面的问题。枫并不想承担太多的经济压力，执意想让叶子家里多出钱买房，这让她很失望。

接下来叶子又发现他的手机里有暧昧短信……枫在叶子诸事不顺的时候火速地和另外一个女人好上了。

叶子不知道该怎么办，她说她还是放不下枫，但是自己究竟应该怎么处理这段感情呢？

再说一遍，我从来不提倡女孩子追求男孩子。女孩子需要的最多是一个媚眼，害羞地笑一笑，剩下的事情，请全部交给男孩子来做。

男孩子的体力比女孩子好那么多，干吗用的？就是用来追女孩子的。

他主动而热烈地追求你，付出代价良多，日后倘若反悔，必然念及之前重大的沉没成本，未必肯再劳神伤筋动骨；还有一个隐含的念头是：当年热烈追求你，而今又抛弃你，恰恰证明自己没有眼光、没有预见性，着实是自己抽自己一个大嘴巴，很少有人会愿意做这样的傻事。

而被追求，或者像朋友一样的开始，便有很多不同。

到了男孩子首先提出分手的时候，就怕他会说：“当年是她追的我，我是不忍心伤害她才接受的。”

《欲望都市》的编剧葛瑞哥·贝伦特出了一本书，叫《甩啦，甩啦，甩了他》，里面有句话十分精辟。我看完整本书就记住了这一句，而且

这句话也特别适合叶子——“除非他整个是你的，否则他还是别人的。”

当你觉得一个男人想与你分开的时候，最好的办法就是整个丢掉，或许你还有捡回整个或者另一个整个的机会。你越用力去抓，越主动联系他，他便会跑得越快。

鉴于叶子的这种处境，我很难几句话说得明白，不如送两段名家的话吧：

1.怀才不遇的穷书生，不是你心甘情愿跟他挨生挨死，他就会越加疼你爱你的。男人一不得志的那口鸟气，喷到妻子的脸上去，比屁还臭，可以叫你委屈得宁愿速死。

——梁凤仪《花帜》

2.别以为小赵这种人容易应付，他一样有七情六欲，在公司受了气会对家人发泄，升了一级半级会觉得伴侣配不起他，看见更年轻漂亮的女子立刻目不转睛，一般需九牛二虎之力来应付。况且，女子收入还得用来贴补家用，还有，公公婆婆动辄发难。

——亦舒《黑羊》

希望叶子会更清楚自己该找什么样的朋友，不该找什么样的朋友。只要并非心甘情愿，麻烦你不要轻易开始，并不是你以为他珍惜，他就会珍惜的。

从小养个儿子也未见得事事如你所愿，更何况与一个之前人生20年和你完全不相干的男人在一起。

爱一个人，当然需要付出代价，只不过有的人付出的代价低，有的人付出的代价高。

但是当对方不爱你的时候，你还继续紧跟不放，那么你不可避免地就会继续付出更昂贵而且纯属多余的代价。

闺密的支持并不是你的救生艇

和闺密讨论爱情和生活，这是女孩子解决问题的标准形式。

特别是在遇到和男友有矛盾的时候，女孩子第一个想到的，多半是自己的闺密。

当然，平时能够相互抱怨、发泄心中郁闷、交换信息、唠叨唠叨，关键时刻还能冲在最前面掌掴负心汉的人选，只有闺密。

只是，在爱情的问题上，我觉得女孩子在向闺密抱怨男友之前，一

定要先想一想。

一般来说，闺密都是年龄相近、生活习性相近的人，你很难想象一个空姐和一个清洁工无话不谈。

年龄相近、生活习性相近的直接结果，就是你们对问题的看法是相似的，很难截然相反。

难道一个平时和你眼界水平差不多的人，远观一个她并不熟悉、只能间接由你带来信息的男人的水平，会比你高吗？当然不会。

闺密也是人，她的感受一定带着强烈的个人生活的烙印。

比如你今天因为和男友吵架乱丢东西，被一向温和的男友打了一巴掌，找闺密哭诉，而她正好听说了一个婚后家庭暴力打死老婆的案例，当然就会劝你赶快和男友分手。

倘若她正好听说了一个女孩子和男友经常打打闹闹，但是感情很好，尤其是生完小孩后，两人的感情更深了，当然就会劝你忍一忍。

这样带有强烈随机性的劝告方式，并不见得适合所有个例。

是的，闺密的话当然听了舒服顺心，那是因为闺密对你讲的话，永远都是站在你一个人的立场上考虑的，你的另一半的任何理由，都不在她们眼中。

话说兼听则明、偏信则暗，你闺密的信息来源渠道是单一的。

另外，她们听到的负面消息永远比正面的多，这就是闺密往往又被称为爱情终结者的缘故。因为她们做的任何事、想的任何事，其实都和男人没有太大关系，只是基于你的发言总结出来的东西。

俗话说，好事不出门，坏事传千里。听到被你描述的男人竟然如此十恶不赦，闺密往往会拍案而起，这也就是一段爱情破裂的开始。

当然，如果你的所有朋友都嫌恶你的男友，大概有两种可能：一是他确实不好、不值得交流；或者大概是因为你没有在众人面前给他树立起一个良好形象的缘故。

世界上哪有那么多恶贯满盈的人呢！学会宽容一个人的缺点，特别是你最爱的人的缺点，或承受或爆发，这是你自己应该做的选择。

抱怨和唠叨的那些话，闺密听久了也是会厌烦的，只是因为心疼你，才会愿意忍耐，帮你出主意罢了，我们不过度使用闺密的耐性也是对她的一种尊重。

总而言之，女孩子在向闺密诉说之前，一定要好好想想再开口。这

样的诉说除了能让你解气之外，真的能够解决问题吗？

你的诉说一定是贴合事实，包含上下文，能够提供足够的细节让对方参考的吗？

她一定能够公正公平，不掺杂个人私心，很稳重中立地告诉你应该怎么做才正确吗？

如果你真的有这样一个闺密，我实在是要恭喜你。

但是我相信，大多数人没有那么幸运。

被闺密抢男友的帖子层出不穷，实际上，闺密们多半也不能想象会发生这样的事——在事情发生之前。

我每次都会提醒抱怨老公的闺密们注意，我对他这个人没你熟悉，也没有你了解，无法形成直观认识。

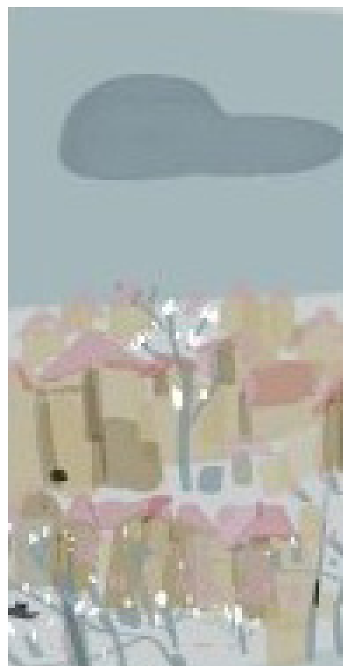
我所了解到的他，都是你给我建立的印象。他其实远不像你说的那么坏，即使他真有那么坏，也必定有比这么“庞大”的坏更“庞大”的好来抵消。

否则，为什么你不离开？莫非你就是传说中斯德哥尔摩综合征[11]患者？

恋爱结婚这些问题，是比你的工作更复杂的终身大事，挪一挪就伤筋动骨，自己的鞋合不合脚，只有自己知道。

任何好男人都有坏的一面，任何坏男人也有好的一面，能够感受到最多的，是你自己。

所以，不要让闺密成为决定你爱情走向的路标。





可以听，甚至是一定要听，但是首先得学会独立思考。权衡利弊这件事，不能交给旁观者来决定。

一个好的闺密，会给你做参考，帮你解气，但是关键时候，她会提醒你，不会怂恿你下判断。

但我也想建议你，在最甜蜜的时候，应该要保持有一个以上反感你男友的闺密，这样可以时刻提醒你，不要得意忘形；而在最困难的时候，要有一个能够鼓励你积极进取、愿意主动牵线的闺密，这样可以让你不至于自怨自艾、了无生趣。

一个真正好的闺密就像那枚涵盖人类所有智慧的、献给所罗门王的可以解决一切问题的戒指，上面刻着的字是：这也会过去。

总是戒不掉他

一个叫灿灿的女孩在大四实习那年，认识了一个同样的实习生李哲。

灿灿是个很浪漫的女孩，虽然她对李哲的第一印象并不是十分有感觉，但是她认为和李哲就是很有缘分，于是两个人在一起了。

经过两个月的热恋期，突然在一次约会前，李哲给灿灿打电话说今后不要再见面了。

灿灿不明白到底发生了什么，很郁闷，但还是给李哲打了电话，两个人约好了见面谈。

见面之后，李哲说想分开的原因是觉得他们俩不合适，可是谈到最后，李哲又答应和好了。

结果，第二天李哲又当什么事也没发生过一样和灿灿在一起，说前一天的想法只不过是一时冲动。灿灿也就没再多问。没多久，李哲又故技重演，结果又像上次一样“圆满”收场。到现在为止，他已经这样反复搞过四次。

虽然灿灿心里明白，李哲已经不是那么喜欢自己了，可是她就是不舍得放手。

现在，李哲提出让灿灿搬出来和他一起租房子住，这样两人可以天天见面，可是灿灿害怕这个反复无常的男人又会像以前一样。

她开始犹豫，但是她对李哲的爱让她甘愿处在“奴隶”的位置上，想离离不开，想戒戒不掉。

我很坚定地说，李哲吃定灿灿了。他根本从心底里就不珍惜灿灿，不在意她。至于爱，呵呵，男女之间，没有珍惜和在意还说爱？简直太滑稽了。

不要问为什么他的态度反复无常，所有他对待灿灿的方式，都是灿灿教会他的。

这样死心塌地什么都不计较的傻姑娘哪里去找，两人没有结婚又不用负责任，即便不喜欢也可以相处看看嘛，反正不满意可以随时甩掉，到时候她还会哭着回来接受更多不平等条约。

换了我是他，我也会提出同居的要求，你不同意，正好分手；你要是同意，便宜不占白不占。

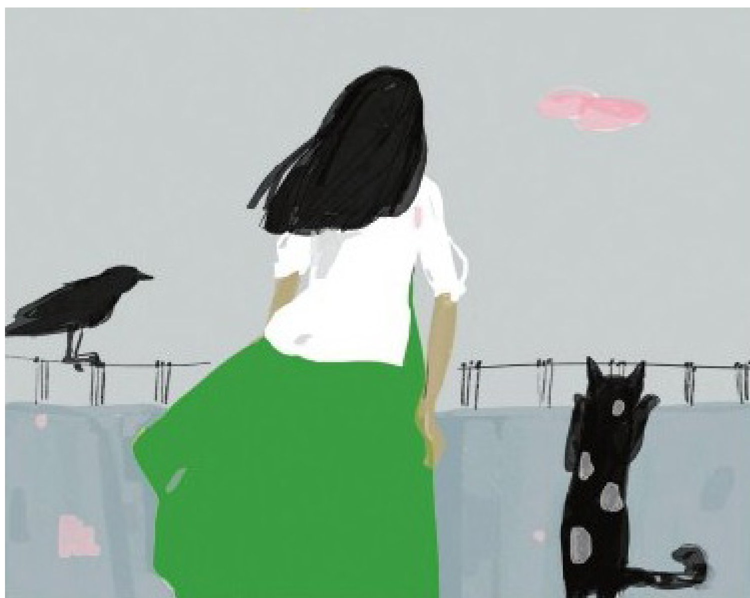
从一开始，灿灿就只有两种选择，分手VS不分手。不肯分手的话，

当然就是把分手权交到了对方手里。

她就好比一个看着股市在跌却舍不得割肉的人，当然会面对更进一步的冲击，没有你们垫底，哪有赢家狂喜。

你和一个并不适合你、并不与你般配、并不爱你的配偶在一起，只会让你的身价大跌，同时还要面临被分手的痛苦。一个男人，如果并不坚定他是否爱你，你不如给他留个永远的念想，何必和他交往甚至同居，使自己身价大跌呢？

灿灿就是一个没有大局观的女生，且没有控制局面的能力，遇到大跌还不肯脱身，甚至要继续追加本钱，试图翻本。对于她，我无话可说。既然灿灿爱他，那就继续忍受煎熬吧，直到灿灿忍受不了，痛下决心把这个大恶疮割掉为止，不过，就怕那时候毒素已经扩散到全身了。



他的前女友回来了

这两天有一个小妹妹一直在微信上跟我聊她的感情问题。

从2014年开始，她和一个男孩纯情地谈起了恋爱，那个人提议带她去见见自己的父母，她由于矜持没有去，其实是想多了解了解之后再定。

我问她：“你们俩感情怎么样？”

她说：“他没说过喜欢我的话，也很少有承诺，我有时候不确定这感情的深度，但一直都没有追问。”

我听了这话，心里立即明白了。

果然，她接着说："一周前，他开始不接我电话，发短信和我说要静一静。我答应了，两天后他留言说他前女友回来了，他放不下她，要跟我分开。我舍不得放弃，每天给他发短信，表明我的坚持和期待，后来他告诉我他们俩曾同居半年，感情比较深。而对我，他明显还没有陷入一个深的状态。我不知道，这段感情我该如何面对。"

我叹了一口气，告诉她："你应该要感谢他，能够对你说实话，让你死心。在这一点上，他真的做得不错。换了别的坏男人，一般都做出一副无奈或无赖状，像莫文蔚那首《两个女孩》一样，告诉你两个都爱。"

你的感情是真的，她的感情也是真的，但是——两个真的里面必定有一个不是正主，不是你不好，不是你感情不够真挚，不是因为你有任何的不对。

你是一个不错的女孩子，问题是在他眼里还有更好的。决定权在他手上，你做什么都是徒劳的。

现在，既然这个男人已经做了理性的抉择，甚至用不联系来割断情丝，姿态已经如此决绝，你还有什么话可说呢？

他已经对你判了死刑，连缓刑期都没有，你能怎么办？

当然，你每天给他发短信这一点也无可厚非，但我要给你更进一步的建议是别在短信里表现急躁和哀怨，另外自己也要试着走出来，不要老是陷在这一段感情里。毕竟人家俩人朝夕相处耳鬓厮磨，当然会比你每天一条短信来得更为亲密。

在感情里，相见时难别亦难，放弃一段感情的时候，正确的做法就是从此挥别万水千山，再也不要联系，要开始则完全从零开始。

他没有做好，这大概是因为性格原因，或者历史原因。

你没有在一个正确的时间认识正确的人，这不是你的错，只能说你们没有缘分。

下一次遇到合适的，麻烦抓紧些、热情些，让你的感情和你的行动同步，多给对方和自己一点肯定。

俗话说，两害相权取其轻，两利相权取其重。

他选择她，不一定是因为"利"更重，也就是说并不一定因为他们更相爱，很可能只是因为"害"更轻——和你再培养感情到他们之前那么深厚，需要付出更多努力承担更多麻烦，那还不如和她重修旧好呢。

所谓的"感情比较深"其实也不外乎是两个人交集的程度比较深、被

众人接受的程度更大而已。

倘若当时你见过他父母和亲朋好友，两人已经有进一步的打算的话，他放弃你就需要付出很高的代价，不仅需要向众人交代，需要特别多的烦琐的手续，还需要向自己的良心做一个交代。

最后送给这位小MM一句话：即便他因为另一个女孩辜负了你，也希望你不要因为他而辜负其他人。

分手的决定权掌握在另一方手里的时候，我们没有别的可做，除了问心无愧。

学会给感情翻页

对于爱情，在一般人的回忆里，80%是幸福，20%才是痛苦，因为我们大脑的遗忘机制唯有如此运作，才能让我们更加坚强地活下去。

但这并不表示痛苦真的就只有20%，实际上，人生的痛苦远远大于快乐，被记忆美化的恋情和恋人，再度生活在你身边的话，你们之间的美好会更短暂，痛苦会更不堪。

一个健康的人，需要尝试着活在当下，不要生活在被记忆美化的过去和充满不确定性的未来里。

要不，怎么有句老话叫作“不如怜取眼前人”呢。

我认识一个叫乔其的姑娘，她是个情绪很不稳定的人，从小敏感多疑，对什么事情都顾虑重重。

她的初恋男友因为觉得跟她在一起太累，所以以性格不合为借口跟她分手了。乔其心里很爱他，但一厢情愿毕竟没有好结果，她不愿别人可怜自己，更不愿纠缠不休，只好放手。

她反省过自己的性格，试图改正自己情绪善变的坏习惯，但事实上很多因素，包括父母的长期不和，促成了她这种极度没有安全感、喜怒无常的心理。

改掉它，谈何容易。

乔其现在身边有一个追求者，是房东的儿子亮子。

通常是亮子的妈妈来收乔其的房租，却不想有一次他“冒名顶替”，像从天而降的大兵一样，出现在乔其面前，正巧她那会儿不小心在做菜时切伤了手，亮子见了立刻送她去医院缝针包扎、跑前跑后，把收房租的事情都给忘了。

这么一来，乔其对他的第一印象非常不错，甚至有点淡淡的好感。

另外，乔其喜欢亮子的原因可能还有一层，那就是他和自己的前男友一样又高又瘦。在她内心里，始终有个挥之不去的影子。

自那之后。亮子彻底接替了他妈妈的工作，按期跟乔其会面，交涉房子的事项。

乔其感觉出他的一丝爱慕之情，不过也没想太多。

可是亮子妈妈的态度也与以前有很大不同，间或会打个电话过来嘘寒问暖，俨然不再是过去那个冷冰冰的女房东形象。

亮子加紧了追求的步伐，乔其一直很犹豫，一方面他比自己大七岁，另一方面自己对他过去的恋情也不了解，乔其很怕再被伤害。

摇摆不定间，亮子又做了一件让她感动的事情——有次她情绪跌入了低谷，深更半夜苦闷地给几个亲密的朋友打电话，发现他们都没开机，无奈之下，胡乱发了条短信给亮子，没想到几分钟后他就打来了电话。



他跟乔其聊了好长时间，听她倾诉，还说之所以不关机，就是幻想着说不定她会有突发事情找他，他相信奇迹。乔其也相信奇迹，一下子感到两人心灵相通了。

那一刻，亮子的可爱和温存在乔其面前加倍地放射出光和热，成了乔其的救星。

她慢慢地发现了亮子的优点——包容心很强，这对乔其的情绪不稳定是一剂良药。

乔其想，这一点恐怕是他最适合自己的地方。跟他在一起，她会很轻松。但是，他们的职业、年龄、家庭背景都差得比较远，有时候亮子对她的思想也不够理解，总觉得她太要强，内心又脆弱，把生活搞得太累。乔其也很矛盾，不知道自己是不是价值观和亮子不一样。

一次同学聚会，乔其碰到了前男友，他很热情地跟她打招呼，还约她私下里聊了一会儿。跟前男友见面后，乔其心里很乱，莫名其妙地伤心，梦里经常回忆起往事，而且会偷偷地哭。

假若一切都像从前一样该多好，她忍不住幻想、假设，甚至做白日

梦。

亮子发现她的情绪很反常，问她原因，她不敢说，怕他伤心，也觉得自己有些忘恩负义，太容易动摇。

没想到，乔其的前男友竟然开始跟她频繁地联系起来，先是发短信，后是约吃饭。

乔其没有拒绝他，他似乎还在吸引她，或者，是有关他们的回忆还在吸引着她。

前男友说他还是单身，他想重新开始，让感情重生。乔其记得自己在分手的时候，是那么生气、那么伤心，发誓无论如何都不理他了。

现在呢，却又心软了。

可是亮子对她很好，发现她最近不开心，就担心她工作压力大，于是一到周末就带她出去玩，想帮助她放松心情。她觉得自己没有理由背叛亮子，但又有一些天真地想与前男友和好，她想或许前男友是已过尽千帆才回来找她。

经济学里面有个词叫“沉没成本”，是指无法回收的成本支出。

沉没成本是一种历史成本，对现有决策而言是不可控成本，从这个意义上说，在投资决策时应排除沉没成本的干扰。

这段话的意思，举例而言是这样的：乔其和前男友的一切其实早都已经过去了，需要考虑的是，倘若她今天才认识前男友，之间没有以前那段往事，她还会愿意背弃现在的男友，和前男友在一起吗？

当然，乔其不知道前男友会不会对自己特别好，也不知道会不会在新男友这里受伤害，这两者都说不准，但是别忘记了，前男友是一个有前科的人。

在任何情况下，有前科的人可都是被重点怀疑的。

无论什么理由和借口，他抛弃了对他付出那么多的女友就是铁证。

既然可以没有愧疚地抛弃她一次，就一定可以更没有愧疚地抛弃她第二次，他连找都不用找新的借口，直接把第一次分手的理由拿来用就成。

想想，是不是这个理？

那么乔其就需要思考了，如果再受一次伤害，还能遇到亮子这样性格不错的人吗？还能再度恢复良好的世界观和恋爱观吗？

如果答案有任何犹豫，还是赶快放弃与前男友和好的念头吧。

专家告诉我们，对于任何沉没成本，最明智的选择就是应该彻底将它放弃，直至忘记。我们不再需要去考虑它的存在，因为那都已经过去了。

我觉得乔其的前男友不会有那么好，更不会好到超过了她身边的其他男性，不会好到明知道他可能会二次伤害一个女孩，还硬要凑上去，更不惜伤害另外一个人。

其实，乔其把痛苦和困扰告诉亮子也无妨，告诉他自己更愿意和他在一起，最好也把这个选择告诉前男友，把自己的后路断掉，不然，乔其很可能得来一个悲惨的结果。

当初发过的誓言、许下的咒怨，倘若违背了，多半会重蹈覆辙。

所有伤心和痛苦，还会再度重演。

在同一个地方跌倒一次，值得同情；但跌倒两次，那又有什么必要呢？

对于任何人来说，翻一页重新开始，好过在一张斑驳的旧纸上乱画。我衷心希望乔其能潇洒地说一声farewell。

分手时，做性价比最高的选择

朋友同我说了一个爱情故事，对于故事中的女主角万万她十分不满，并称她“没出息”。

万万跟男友分手已经五个月了，是男孩提的分手，只给她发了一条短信就算作通知她了，原因是他爱上别人了。然后男孩玩起了失踪，不再和万万有任何联系。

几经周折，万万才找到这个男孩，把他约出来谈，没想到他清楚地跟她说：“我不爱你了，我早就烦透了跟你在一起，我爱上别人了，我们分手吧，以后不要再找我了。”

万万说到这儿，眼中都是泪水：“我知道你可能要骂我了，骂我‘贱’，骂我‘没出息’，自己送上门去让别人羞辱。可是，我跟他在一起三年了呀，三年的感情不能仅凭几句话就分手了呀，我无论如何不能接受这个结果。”

后来万万还是忍不住给前男友打了电话，没想到是个女人接的，原来他们俩已经住到一起去了。万万激动地大骂了那个女人一通，同样没想到的是，那个女人语气平静地告诉她：“他已经跟你分手了，他不爱你

了，我们现在在一起，希望你不要再打扰我们。”这个女人被万万称为“一听口气就是那种不好对付的人”。自这天之后，万万故意不停地给前男友打电话，直到有一天发现这个号码已经停机了。

她知道一定是他换了新号码故意让自己找不到他。

于是万万开始不停地去前男友的博客上面留言，把过去两人相爱三年的点点滴滴都写出来，她甚至通过前男友的博客找到了那个女人的博客链接，每天去那里发表留言骂她。

“我知道这样做不好。”万万说，“但是谁让她抢别人的男朋友呢。”

万万说她现在每天都在想着怎么找到他，也并不想再跟他和好，就是不想让他过得舒服。

她还总在想：“你说分就分了吗？没那么容易，我的三年就这样白白被你浪费了！”

首先，我一点也不觉得万万这个女孩“没出息”，两个人打架后被拉开，一定是那个吃亏吃得更多的在叫骂。从这一点上来说，我觉得她很可怜，做得也没有什么错。换了是我，也一定会狠狠骂他一顿，让他不好过。但是，骂过一顿之后，我的气肯定就消了。

一个人要是长久地怨恨，大概是因为和他在一起的时候就觉得吃亏，因此有太多的委屈和积怨，怨恨这个男人的同时又离不开这个男人，最后被甩了，不甘心上升到200%的缘故。

恋爱是两个人的事，在恋爱里，你怎么折腾都无所谓，但是分手了，你们的关系就由恋人还原为普通的社会关系。

要报复他，有很多渠道，而展示自己的伤口和叫卖回忆，是最不理智的方式。

倘若你还要把第三方拖进这个事件里来，甚至引来更多的围观者，把它变成一种公众行为的话，你就更需要考虑你的公众形象问题。

无论他负了你多少，欠了你多少，外人并不知道，如果你死缠烂打下去，甚至伤及无辜，必然沦为鲁迅笔下的祥林嫂。

好了，我知道你委屈，但是并不代表大家都知道，也不代表大家都理解，更不代表大家都同情。

甲乙打架，乙被多打了几拳，当然在被硬拉开之后还忍不住要叫骂，或者向大众展示自己流血的伤口，以此博取同情。

伤口对你来说很大、很深，但是对旁观者而言不过是千百个展现在世人面前的伤口之一，会有人真正可以替代你痛吗？

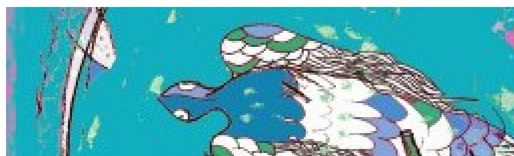
每个人都要忙自己的事，哪有时间给予你那么多同情，最多不过看你可怜，口头安慰你两句而已，你要“全职失恋”，人家需要全职做上班族或好太太。

再说，在旁观者的眼里，难道甲就不可怜吗？说难听点，见到乙凶悍地叫骂，只怕同情甲的人要比同情乙的多得多，你说是不是这个道理？

对，我知道万万不甘心，一开始就不甘心，现在更不甘心。

问题是，不甘心能起到什么作用？不甘心又杀不死他，说不定他见到万万不甘心的模样还在暗爽自己的魅力大呢。

很多被男人背叛的女人也和万万的心态一样，在不断自我折磨的同时，也折磨着对方。



一开始对方还有歉疚，后来则变成习惯，到最后则变成厌恶。而万万的男友本来就不欠万万多少，所以则直接略过歉疚和习惯，变成厌恶，这是很自然的现象。

换了万万自己，我认为她大概也不会和一个不断折磨自己的人在一起吧。

所以，请万万放下吧，分手之后，对抛弃自己的男人冷漠以对，才是最好的报复。

还有，记得下一次一开始就找一个自己不嫌恶的人，觉得和他在一起每一分钟都值得的人。否则，这段爱情本身就不值得开始。

9级地震的情感危机

那天在微信上，我的一个女朋友突然问我：“有没有试过用不同的身份去试探一个人。”

我说：“没有。”

她说：“我试了，结局很可怕。”

她用一个叫Vivian的虚拟账号，在网上不断试探挑逗自己的新男友。

起初男友拒绝了她的示好，表示自己已经有女朋友了，但是被挑逗的次数多了，他也渐渐有了发展想法，回复的言辞明显暧昧起来。

这一下子，朋友郁闷了。

她六神无主地来找我，说："我怎么感觉他好可怕，我们这段感情怎么这么靠不住呢？该怎么办呢？要不要离开他呢？还是装作什么事都没发生过？"

于是我给她讲了一个故事。

唐太宗刚刚即位的时候，一直在想方设法整治作奸犯科的官吏。

某次听说朝中有很多官员受贿，于是暗中派人给主事官员行贿，打定主意倘若官吏接受了，就去找他麻烦。

结果在这种诱惑下，某个官员接受了绢帛一匹，唐太宗非常愤怒，下令要杀掉他。

这时有人进谏说："这个人接受贿赂，确实应该严惩。可是，是您用东西引诱人家在先，所以，即使对他处以极刑，在性质上也还是属于诱导人家犯罪，这恐怕不是倡导德行、合乎礼仪的行为。"

这就是所谓的——"陷人以罪"。

世界上，最可怕的莫过于陷人以罪。

就连耶稣都要求信徒"不可试探你的主"，更何况你男朋友乃区区凡人，怎么禁得起诱惑？

网上曾经有过一个非常火的帖子，叫作《不要试探你的爱人》。这个女生的老公非常坚定地抵制了不明的诱惑，但是在发现了女生的不信任之后，非常愤怒，想要和她分手。

帖子说，试探爱情，假如你测出他是忠贞的，你心满意足了，但这份满足是建立在对他的不信任与亵渎上的；假如你不幸测出了他的不忠，你痛哭流涕，可没人同情你，因为是你亲手制造了悲剧。

总之，不要庸人自扰，弄巧成拙。自以为聪明的人，往往很傻。

女性情感作家叶倾城讲过这样一个故事。一个女孩，男友是她的同事，平时对她非常体贴。然某日在上班时突然地震，一办公室的人连同她男友一起跑个精光，她仓皇失措地看着男友逃出了她的视线，却没有考虑到和她共患难。所以在之后的日子，她对他失去了所有的爱意，两人也越走越远，再也没有交集。

每次想到这个故事我都不禁要琢磨——如果没有那场地震，这对恋

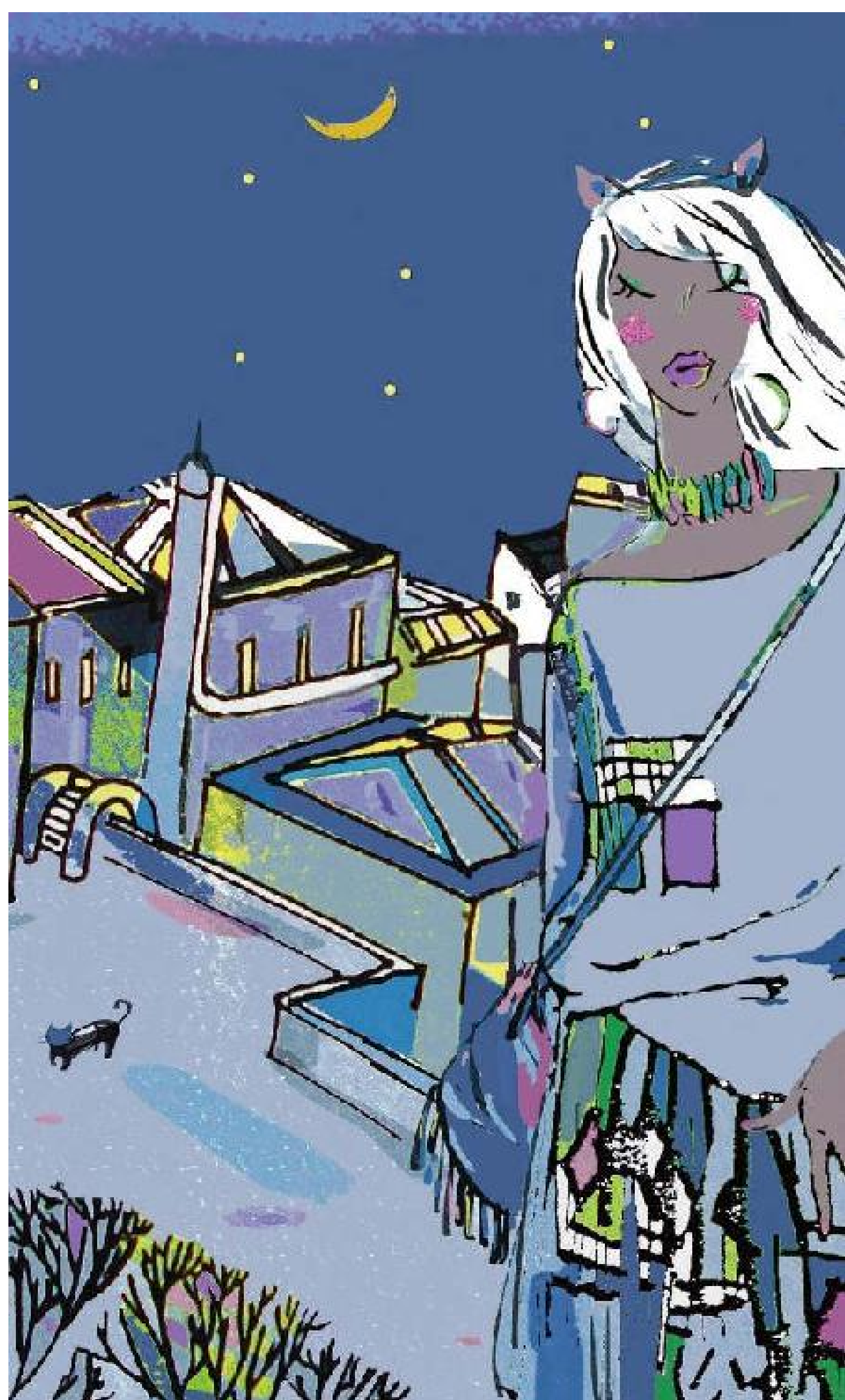
人会不会就这样天长地久地走下去了？很可能会。

危及生命的考验无论如何都太过沉重了，而男友本能之下的表现虽然让女孩失望透顶，却也是人之常情。

就像我的朋友试探、挑逗自己的男朋友一样，第一次第二次已经被拒绝了，你偏要使出浑身解数玩上第三次。我很怀疑，如果她的男友不就范，她会不会把这个游戏就一直这样玩下去？

拜托，好男人也是人，面对人的本性，他没有义务创造奇迹。

人家故事中的小两口赶上地震震碎了感情，这是没办法的事情，你们这儿太太平平地过日子，干吗也非要在自己和他之间折腾出一场9级地震来呢？



防火防盗防闺密

爱情这种东西是没有定性的，咱们并不能预测或判断自己会爱上什么样的人，其他人也一样不能预判。

所以，寄希望于对手的高尚，还不如寄希望于防微杜渐。

为什么在加油站不要打电话，为什么堆放柴火的地方要严禁烟火，为什么瓜田李下要避嫌……

这些朴实的道理，在爱情上同样适用。无数事实告诉我们，滥施仁义经常是不幸的根源。

李倩和老公是谈了三年恋爱才结婚的，互相看着彼此从初出校园的愣头青慢慢成熟起来，各自晋升，按理说感情基础算是很坚实了。

婚后两年，他们过得平淡而又温馨。让李倩没想到的是，自己的好心和热心铸成了大错——密友晓洁从国外留学回来一时没地方住，李倩就把她暂时先安置在家中的客房里。

谁知请神容易送神难，她这一住进来就引起了一场轩然大波，李倩和老公五年的感情也面临着考验。

刚开始，晓洁只是在网上投简历找工作，所以在家里的时间比较多。闲来无事时，便钻研起菜谱来。她天资聪慧，做着做着感觉就来了。

李倩有天加班到很晚，回到家后看到餐桌上有几盘弄好的菜，以为是老公帮她叫的外卖（他们经常这样解决晚餐），却看到晓洁笑着看她："快尝尝我的手艺吧。"

想不到文文静静的晓洁居然有一手好厨艺。李倩高兴地说："看来以后我有口福了！"

和李倩有同样想法的还有她老公，他对晓洁的厨艺赞不绝口，继而对晓洁赞不绝口。

起初李倩并没留意，忽然有一天，她回家看到老公和晓洁在餐桌前有说有笑的，心里就有点怪怪的了。

他们好像都没留意到李倩的不快，晓洁帮她添饭，老公夹了一筷子糖醋鱼给她，说："尝尝，真是太好吃了！"然后满脸陶醉地自己也吃了一口。李倩强颜欢笑，说："我也给你试着做做！"

老公闪出一抹不屑的神情，然后说："有晓洁做，你还受什么累

呀！”

那一刻，李倩忽然觉得自己是个多余的人，好像这个房间里不应该有她的存在。

之后，李倩尝试着帮晓洁找工作，盼着她尽快搬出去，可她好像并不着急，一拖再拖，对工作机会也是挑三拣四的。

李倩已经意识到老公对晓洁厨艺的依赖了，有时，她旁敲侧击让他别总单独和晓洁在家，他倒一脸无辜：“你最好的朋友，还这么介意？”李倩终于意识到这样下去总有一天会酿成大祸。于是，她找晓洁去摊牌，希望晓洁尽快离开，不要影响他们的夫妻感情。

想不到一向温和的晓洁竟然对此“供认不讳”，她说自己从见到李倩老公第一眼起就莫名地喜欢，而且李倩的老公也对她表示了好感。只是因为李倩的存在，她一直压抑着，可是，既然李倩挑明了，她也要好好想想，对这段感情做一个了断。

现在，伤心的李倩还在追问要如何保全友谊和爱情。而实际上，这份友谊是万万不能保全的，百分之百付诸东流了。

摆在她面前的可能性有两个：失去友情，或是友情、爱情都失去。

而眼下的情形，并不是她选择了失去密友就能得回老公的，多半可能是她拖到后来愿意忍痛割爱，放弃友情，却发现老公也不再是自己的了。

退一万步说，就算李倩愿意不做任何挽回地把老公让给晓洁，晓洁也不会感激涕零地收了，然后和她一如既往地要好下去。

晓洁又不是没心肝的人，更不是丧尽天良的罪犯，她一定是有愧疚之心的，虽然这份愧疚不足以让她愿意把男人还给李倩，却足够让她拉着男人从此消失在李倩的生命里。

世界上最让人困惑的就是爱情，哪怕是无比理性的人，也无法判断自己会爱上什么样的人。

依赖感、安全感、好感、占有欲、征服欲……掺合在一起的时候，谁也分不清楚自己的爱究竟是基于什么。

在《青蛇》的未剪版里，就连法海那么高定力的和尚，也会输给一条区区五百年道行、人身都变不全的小蛇，更不要说李倩的老公这么一个凡人。

况且，人的共性永远大于个性，差异其实并不会大到此女是100分，而其他都是0分的地步，一般来说人与人之间都是70分和80分的微

差。

在这样的状况下，倘若一个男生与70分女生相处的时间比80分女生更多，那么70分女生就会轻而易举地超过后者。

很多姑娘与李倩一样缺乏警惕心。并不是说闺密都有可能对你的另一半抱着觊觎之意，而是说，要警惕此事发生的概率，并人为将它减少至最低，而不是慷慨地以自己的善良培育一个温床。

爱情本身脆弱，守护它，维持它，就更加需要心思。不要过于疏懒，不要同李倩一样大大咧咧，女人要善于发挥女人敏锐的直觉。

当你的男朋友说“你最好的朋友，还这么介意”等诸如此类的话时，你就应该明白，一个男人不愿意顾及你的想法，不愿意因你的质疑做出调整，不愿意因为你的不快而改变自己的行为，那根本就是不把你放在心上。

换句话说，他觉得这样的现状很好很愉快，哪怕是以你的不快作为代价也在所不惜。

这个时候咱们就应该发现问题不对，马上采取行动，把一切都扼杀在摇篮里。

天灾人祸莫不如是，大难来临之前，一定有无数的预兆在亮起红灯，告诉你要做好准备、采取行动了。

错一次没有关系，最怕的是一错再错。我非常希望李倩下次能汲取教训，面对已然发生的现状，能以坚强和决断力去解决。

若她坚定地要赢回老公，也是很有胜算的，毕竟几个月的可口饭菜很可能敌不过几年的感情基础。

双拳PK四手

Berry给我发邮件说，她和男友父母有矛盾，努力抗争却没有效果，现在感觉得出来，充当双面胶的男友也越来越无奈了，她不知道怎么办才能得到胜利。

我的邮箱其实是经常收到此类来信的，比较常见的两类就是：

1.我爱他，他也爱我，可是有个女孩子（学妹、前女友、旧情人、上司的女儿、世交的女儿……）很喜欢他，整天纠缠他，还说要和我公平竞争，我不知道怎么才能让对方知难而退。

2.彼此相爱，但是他父母却非常反对，他又是个孝子，夹在老人与爱人之间很为难。我不想让他为难，却又找不到爱情出路。

这两个问题看着不是一路，本质却是一样的。

无论是第三者插足也好，父母反对也好，问题一定是出在你们两个之间。

物必自腐而后虫生，他们的出现，其实是你和男友之间细小矛盾的投射。

让我们把目光转向经典的戏剧《哈姆雷特》吧，一部经典之所以成为经典，必定是因为它能够跨越时空地表现人与人之间的本质和冲突，反映出人与人之间普遍存在的行为规律和特征。

在这部经典戏剧中，哈姆雷特在向他叔父复仇前心里比较纠结和犹豫。精神分析学告诉我们，其实是因为他面对的是他的血亲，哪怕他犯了不可饶恕的罪过，但是真的事到临头时，还是会处于犹豫、迷茫和彷徨阶段。

这样的潜意识是很底层的意识，他自己也未必能够觉察，但正是冰山一角之下那庞大的、莫名的思绪，左右着他的行动，束缚着他的脚步。

面对一个有罪过的亲人会如此，更何况是面对一个在他心中占有一席之地的人呢？

他心里的想法当然不会说出来，也不见得会去做，但是有人帮他实现的时候，他便呈现出强大的默认态度。

现代人中流行一个新名词——拟同意：我不见得同意，也不见得不同意，甚至我是表示同意的，只是如果事与愿违，我也不愿意负责；或者我本来不同意，只是其他决定人和我意见相左，我只好先表明态度，等着看发展。

我们回过头来说那些倾诉和询问的信件。愿意让女朋友卷入这样纷争的人，内心本来就不坚定。

当然，这样的情绪也未必是他自己知道的，又或许他自己知道，只是未必如实地告诉了你。周围的人正是看到了他的不坚定，至少是试探之后察觉了他的不坚定，才会试图找到机会下手。

说难听点，苍蝇不叮无缝的蛋嘛。

又或许他有其他难言之隐，比如父母控制着经济大权，或者追求他的人和他有业务关系，不过总归就是一点：你并不值得他放弃一些东西。

在这里我想说，倘若一样东西是不需要牺牲就可以得到的，这样东

西也就必定不是那么弥足珍贵的。

为什么真挚的感情古往今来都那么难得，当然是因为那需要双方努力去维护，甚至为了维护它而不得不付出许多代价，放弃很多东西。

太阳之下，并无新事，难道世界上那些终成眷属的情侣，都没有遇到过强烈追求者？为什么他们能最终走到一起，你们却不能呢？难道是两个人加起来还比不上一个爱情的局外人吗？

我们看《画皮》[12]，里面的周迅为什么是妖怪出身？因为如果她是个人，这个故事就会显得太离谱、太不现实，她要是没有妖力，早就被赵薇收拾掉了。

Berry和她男友之间的阻力，难道比一个可以吃人心又不用负法律责任的妖怪还更强大吗？

我想，这恐怕是不可能的。



遇到父母反对这样的事情，咱们就得想一想，到底是你们俩在对抗双亲，还是你在独力对抗他的双亲。

会不会是他在一旁“拟同意”你们两方的行为，表面上帮着你，意识里又要做出孝子的样子。不愿意为你努力争取的人，不见得是你的佳偶。

我们不应该太相信一个人能够做到表里如一，也不能忽视对方的潜意识。

个人在感情里都要尊重自己、尊重对方，要有责任感，不要贪得无厌，坦诚且懂得选择和放弃，大多数时候善意推断，但绝不宽容背叛。

当然，这样做了，短时间内未必能看到突飞猛进的收效。但是根据密歇根大学政治学家罗伯特·阿克塞尔罗德的研究，这样的行为规则才是让个人收益最大化的最优竞争策略。

PART SIX 围城里的婚姻保卫战

有一种想不到受不了，叫出轨

有一封读者来信，我觉得很具有代表性，内容是这样的：

我今年29岁，长相从小到大在班里总能排在前三，现在看上去也像个刚毕业的大学生一样充满活力。我努力上进，考上了沿海城市的名牌大学，毕业后又凭实力考上该城市的公务员。老公是我前年读在职研究生时的同学，本地人，比我大三岁。我们从认识到结婚只有十个月，感情炙热，相逢恨晚。

我俩都爱好文艺，他长得非常帅气，在别人眼里我们是郎才女貌的一对。我性格比较外向，而他平时比较沉默寡言。虽然我总觉得平时他闷了点，有矛盾也只会沉默冷战，但是想想他在生活细节上的体贴，想想他虽性格内向，但起码不会主动搭讪女的，同时他也没有特别好的异性朋友，这些都让我比较有安全感。

2013年6月（结婚半年），我无意发现他QQ记录里和很多女的聊得火热，追问之后才知道他常常通过网聊追求刺激，被我发现后他痛哭流涕，说那是以前的网友，叫我改了密码，发誓说再也不会在网上交友聊天了。一个星期后他以联系工作为由要回了密码。随后的半年，我心里始终有个阴影，虽在同一屋檐下，但总觉得他有点陌生，我的心情越来越压抑。

12月30日晚，我鬼使神差地打开他另一个QQ号（B号，他是中学老师，这个号专用于和学生联系），发件箱里竟然有一封11月底发出的邮件，里面是一段不雅录音，而发送的对象是他QQ（A号）里的一个人。他开始不承认和他有关，后来说是寻求刺激网上找的录音，发给认识的人又不让人知道发件人是谁就会觉得很兴奋。他说他只是寻求精神刺激，结婚后身体从没出过轨。当天晚上他跪了一夜，我没有原谅他。31号我下班后到了朋友那里度过了痛苦而又备受煎熬的元旦三天，拒绝他的任何信息（其间，他妈妈也不断发短信给我，说他如何痛苦，求我给他机会）。我当时想，信任和忠诚已经不复存在，我要离婚。

1月3号晚，我们在外面约谈，我说一定要离婚，他当时跪在大街上不让我走，说只要不离婚怎么样都可以，说没有我他只能死，让我给他一个改过的机会。我的决心就在他的痛哭流涕下瓦解。他当晚向我坦承，那段不雅录音里的男的是他，女的是他同事，他们在四年前有过性关系（非男女朋友），后来终止了。现在大家都是普通朋友关系，只是他忍不住想发以前的录音骚扰对方，寻求内心刺激，对方也没有理会他。他还坦承只要我不在家，他都会忍不住上网寻求刺激，但是都是视

觉和文字的。我听了，痛彻心肺，也觉得他深不可测。

1月4号，我们去公证处签了分居三个月的协议，协议表示，如果三个月后他仍不能挽回婚姻，他必须无条件离婚，所有财产归女方。

现在他住回了他母亲家，每天会定时关心我的起居生活，他的挽回力度远远不够，我依然对他比较冷淡。相比于元旦三天里的痛苦，我现在似乎更加痛苦迷茫，当时做不到快刀斩乱麻地离婚，现在分居反而更感到无依无靠，我觉得自己也不敢信任他所谓的挽救，内心并不能抹去过往一幕幕的阴影。我想问他那个同事是谁，又觉得这毫无意义。

现在我表面配合他的挽救婚姻行为，内心却似乎背道而驰。我还能相信他吗？我甚至不敢寻求父母的帮助，他们知道这件事后只叫我不要冲动，我妈只怕我离婚后嫁不出去。孤立无援的我接下来该做什么？能做什么？

信很长，信息量也很大。但我们可以做一个假设，倘若这个女孩身患不治之症，她老公却在一边衣不解带地照顾她；或者突然遇到地震等灾难，他跑来拯救她，是否这个女孩就会原谅他呢？答案是肯定的。我们受伤的时候，总是希望对方拿出点诚意来“补偿”我们，这种“补偿”，往往指的是极端情况和极端手段。然而那只是戏剧，生活在太平盛世里的我们，是没有那么多戏剧化的情节可以经历的。更何况，即使他这么做了，也并不代表他以后不会出去找快活。

信任和忠诚不存在，女人就想离婚。但是你要知道，很多时候，婚姻并不只是信任和忠诚才能维系。双方共同的利益、机会成本，甚至仅仅是对明天的希望和期许也可以维系一段姻缘。即使信任和忠诚已经破碎，我们也可以尝试着遗忘不快，修补现在，展望未来。

不是说你一定要和一个背叛你的人待在一起。只是即使离婚，即使离开他，你依然要面对被背叛的这个事实，面对已然变样的世界，面对下一个不见得更好的男人，甚至面对再婚的社会压力。男人的背叛，绝对是对女人的一种亏欠，但是女人在惩罚他的同时，自己也要付出相当巨大的代价，完全可能盖过惩罚他给自己带来的慰藉。所以女人就为自己多打算吧。如果老公背叛，你确定离开他会更幸福，离婚也是一个很好的选择。如果离开他不但不容易找到更好的对象，还更容易没有快乐的生活，那何不将就和他在一起呢？退一万步说，因为他的愧疚之心，他还会比别人对你更好一些。

男人在背叛之后，心里会无数次为自己的过错开脱。像这位女读者的老公，他一定会通过不断地自我暗示，不断淡化自己的过错，这就是他为什么不再那么痛苦的缘由，因为背叛的事已经发生，即使有再多的忏悔要倾诉，也需要按时回家吃饭，而不是跪在教堂里永远不站起来。说这个，是希望所有的女孩都能更了解人性的弱点，能够理解为什么男人在背叛之后，没有你们想象中那么心怀愧疚，不停地向你忏悔。因为

他们对于出轨的内疚，未必有你们想的那么多，未必会真的愿意像飞蛾扑火那样来给另一半补偿。

倘若女孩再陷入“他都那么对不起我了为什么还不来向我认错”的情绪中，那就真是给自己添堵了。

说到底，有的人会比较健忘，即使受到伤害，也可以很快振作起来，那么就选择原谅吧；倘若是刚烈性子，被人辜负便夜夜辗转反侧不得安眠，那就离吧。无论如何，你得学会让自己摔得不那么惨。

只是要记得，如果你不确定自己的心意，那么不要尝试轻易离开一个人，因为在你离开的日子里，男人心里缺失的那一块容易长好。



在离婚的边缘如何聪明止损

在我年龄很小的时候，认为婚姻的基础就是忠诚和彼此信任。那时的我非常单纯，非常想不通为什么有人会宁愿承受背叛也不愿选择离婚。两人都在外面各自灯红酒绿，人前照样相敬如宾。

后来我才明白，两个人在一起的基础是彼此信任，这个就好比移植器官一定要实现配型；两个人在一起之后的基础，有时却是分开的损失大于在一起的损失，就好比说，移植之后的器官出现了排异，服用抗排异药物总比切除器官重新再移植的代价要小。

肖琼最近很苦恼，因为她无意中在老公的手机上看到了一条短信：“老公，我想你了。”发信人是个陌生的女人。她拿着手机追问，他

却说不知道是谁发的，可能发错了。她当时不好说什么，但事后越想越不对，就拿着老公的手机查看，又发现一条同样是这个号码发的短信："手机没电了，老公我好想你！"

肖琼顿时就崩溃了。

她查了他最近两个月的电话清单，终于明白最近他的手机费用为什么会猛增了——他每天都会给这个号码打七八个电话，发四五十条短信。一开始追问，他不承认，后来承认了，说那个女人是他店里的一个客户，也是他朋友的朋友。因为买了他们店里的手机，有一些功能不会用就打电话咨询他，后来就变成了发信息。但是那个女人不在他们所在的城市，这两个月以来，他们也无非就是发发短信，说说你想我、我想你之类的暧昧话，从来没有发生过什么实质性的事情。

为了证明自己的无辜，他让肖琼的好友给那个女人打了电话。但是那个女人说，肖琼的老公根本就没有告诉她他已经结婚了。肖琼问老公为什么要这样，是不是真的喜欢上那个女人了，他否认了，说只是觉得生活太沉闷，最近他们两口子又经常吵架，和她互发短信只是想调节一下心情，缓解一下压力。

肖琼是个很强势的女人。在生意的决策方面，一般都是她敲定；在生活中，也总是她来拿主意。她想，也许是自己给老公的压力太大了，导致他需要找别的女人去缓解。但是她还是接受不了老公的这些行为，这已经是他第二次被发现给别的女人发暧昧短信了。第一次他和那个女孩发了十几天短信，就被肖琼发现了。当时他还哭着向肖琼保证以后绝对不会了，肖琼以为他真的知错了，没想到时隔两年，又发生了这样的事情。

肖琼觉得自己已经失去了信任他的能力，她不想变成一个没有安全感，经常需要翻看老公聊天记录、去看老公手机以确保感情的女人，所以在这些事没有发生之前就想离婚。虽然老公后来也当着她的面给那个女人打电话了，告诉她他只爱他的妻子，不想因为其他任何人而影响他们的婚姻，还说了以后再也不要联系之类的话，但肖琼还是无法相信他。

但是，离婚也是一件不容易的事情，因为他们在一起生活了十年，大学毕业之后两个人就一起创业，有生意需要料理，还要顾及孩子和双方的父母，等等。而且，他是她的初恋，他们在一起这么多年，怎么说都是有感情的，他平时对她还算好，他父母也挺疼她的……

遇到这种情况，应该怎么处理？

在很早以前，我和大多数女生一样，觉得不管对方因为什么出轨都是不可原谅的，如果对方对婚姻不忠诚，两个人在一起不能彼此信任，那么这段婚姻无论如何都要放弃了。但是随着我慢慢成熟，对两性关系的认识不断加深，我发现婚姻能否维持下去，除了要考虑是否彼此忠

诚，是否能彼此信任之外，还要考虑如果失掉了这段婚姻所带来的损失是否比在一起的损失更大。

我不是劝人忍气吞声，因为如果这些事情发生在自己身上，被逼上梁山了，没准我也会像肖琼一样迫不及待地想要摆脱目前的窘境。但是，离婚是把双刃剑，用这种伤人一千自损八百的招数，真的能解人心头之恨吗？

有时候女人生气，并不是男人所犯的错误不可原谅，而是因为自己。在离婚的边缘，她恨自己对那个曾经伤害过她的人竟然还有感情，竟然仍舍不得放弃，而对方却没有给予她足够的爱和尊重，所以她才会迫不及待地想离开那段让人感到憋屈的关系。只是，要摆脱这种尴尬的处境有很多种方法，离婚是最玉石俱焚的一种。

你可以想想，与其你怒发冲冠，还不如借此收回经济大权，用金钱的匮乏来阉割他的欲望。再不然，你大可无视这个男人，将他看作一个你不爱的罪人和生活伙伴。说句不好听的，纵使你不爱这个男人，也要评估一下你跟他之间的关系如何才能达到最佳止损点。如果你们分开的受益更大，那你当然可以义无反顾地离开，但如果离婚的损失更大，那不如仍在一起，至少他还爱你，你们还有孩子、生意、双方父母。至少他还怀着内疚的心情，对你只会好不会差。

我会建议面对这种情况的女生，可以先让他去做一次全面身体检查，结果出来之前别和他发生关系。其他的，就当一场噩梦吧。你若不愿意两害相权取其轻，所需要付出的代价可能会大得无以复加。试着放下你的期望，放下你对他的要求，说不定会好过一些。日子已经给你添堵，你何必再给自己添堵！

所有的“不上心”都源于“太放心”

Mary和她老公认识已经有六年了，结婚也已经两年多了，现在的生活也趋于平淡了。

他们的感情应该说还是比较好的，可是今年年初Mary无意间发现老公在QQ上和陌生女人的聊天记录，言语很亲密，而且他们还通过电话。当知道Mary看过他QQ聊天记录的时候他大发雷霆，说Mary不尊重他的隐私。Mary没想到他反而会这么生气，其实她更生气。他们聊天不仅言语暧昧，而且他还邀请那个女人去他住处玩——他发出邀请的时候Mary不在他身边，他当时一个人在外地做工程，事情就发生在他在外地做工程的那一个月。为此他们大吵了一架。他给Mary的解释是当时只是因为无聊才跟她聊的，只是玩玩而已。Mary一点都不相信他的解释，无聊可以，聊聊天也可以，为什么还打电话，还约人家见面？真的是无法理解，最后他当着Mary的面把那个女人的QQ号删了，这件事情也就这么过去了。

就在这件事情过去了快一个月的时候，又发生了一件让Mary很生气的事情。他们原来认识一个卖化妆品的小姑娘。小姑娘年龄很小，家境不好，他们经常帮助她，那段时间Mary的老公经常说“我觉得所有卖化妆品的小姑娘当中，就她好看”，当时Mary也没在意，只是觉得那小姑娘是他们共同的小妹妹。但是过了一段时间，Mary发现她老公每次下班回来之前都把手机上的短信和通话记录删干净，她心里就觉得奇怪了。后来，一留意才发现他和那个小姑娘经常互相发短信。有一天晚上他打电话给Mary说晚上不回家吃饭了，和同事一起出去吃，她也相信了。十点多他还没回家，Mary就打电话给他，电话没通，她就打给了他同事，他同事却告诉Mary她老公一下班就走了，她当时就断定他是和那个小姑娘一起出去了，就没再给他打电话。

当晚他回家后还高兴地跟Mary说跟同事一起很开心什么的，她当时看着他觉得很可笑，也没有再说什么了，因为她心里已经想到了处理办法。第二天，她给那个小姑娘打了电话，问是怎么回事，那小姑娘开始不承认，但在她的一再追问下还是承认了。后来她偷偷把她老公的手机拿过来，把那个小姑娘的手机号改了几个数字，后来她发现，只要是她和老公不在一起，他就会给那个小姑娘打电话，但是只有她才明白，那个电话他是打不通的，这件事情也就不了了之了。

就在最近一段时间，Mary发现她老公又开始在网上聊天了。和他聊天的那个女人Mary是知道的，就是上次他当着Mary的面删掉QQ号的那个女人。这次他把聊天记录都删了，但Mary还是发现了他访问那个女人的QQ空间的记录。他在那个女人的QQ空间评论了很多照片，都是说一些你好漂亮啊、好美啊之类的话，Mary看到后都快崩溃了。

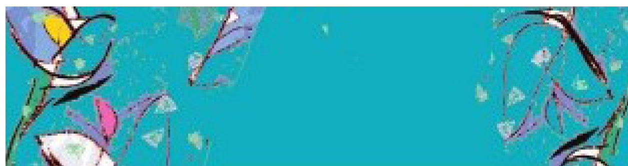
Mary总觉得她和老公的感情还算不错，不知道他为什么会这么做。她一直没有揭穿他，觉得这样会影响他们之间的感情。她安慰自己，上网聊就聊吧，只要不见面就好，但是一想起来她心里还是不舒服，也不知道应该怎么办。

我们都知道，女人永远都知道孩子是否是自己的，而男人永远无法100%地确定孩子是自己的。因此两性在漫长的进化历程中，自然发展出了不同的择偶策略：女性大多以长期择偶策略为主，短期择偶策略往往只是为了换取资源；而男性会同时存在两种择偶策略——长期择偶策略和短期择偶策略。他们一方面需要长期稳定的关系，因为长期稳定的关系可以通过合法的、反复的性接触来加强对后代的父性确认；另一方面，他们会积极主动地寻求与其他婚外性伴侣的短期交往，以便留下更多的子嗣——即使实际上没有留下，但进化让男性保留了这样的适应行为。

说这些话的意思，并不是要为男性开脱。实际上，了解男性的心理，更易于你掌控他的行为。

之前说过了，女人永远都知道孩子是否是自己的，而男人永远无法

100%地确定孩子是自己的，这对于男性而言是很可怕的一件事。更可怕的是，人类女性没有猿类的发情期限制，她们完全可以在自己愿意的任何时候交配并产下孩子。实际上，根据世界各地的不同调查显示，高达10%～25%的孩子并非合法“父亲”亲生。想想看这会导致什么：对伴侣非常忠诚且非常信赖的男性会被蒙蔽，终身抚养别人的孩子——显而易见，这些忠诚的基因没有遗传下去，它们被自然淘汰了。长此以往，这会导致什么场面发生？答：那些滥交、好猜忌和妒忌的男性将会有机会留下更多的后代。经过上万年的更替，男性中多数人都是这些滥交、好猜忌和妒忌的男性的后代。



很显然，女人要想抓住老公的心，就必须得打破他脑中“老婆在家很让他放心”的这个幻想。男人最怕什么？最怕后院起火，也就是最怕他的长期择偶策略遭到破坏，所以女人必须得引发他的猜忌和妒忌。

引发男性的猜忌和妒忌是很容易的一件事情，只要你每天把自己打扮得美美的，多出去参加各类活动（比如陶艺、爬山、瑜伽），多去找朋友玩，他的本能就会告诉他：好像有什么事情不太对，我不应该把时间花在寻找短期伴侣上，我必须得先保住我的长期伴侣——然后，他自然会将注意力转移到你身上来。

不过女孩们也要注意啊，找朋友玩最好找同性朋友，免得将男性的自我防御本能激发到另一个极端，导致离婚。你只是要让他知道长期择偶策略可能有被破坏的危险，而不是已经被破坏了。

没有共鸣的婚姻要不要走下去

Alva在给我的信里说：

我和我老公是七年前认识的，我把自己最美好的时光都给了他。去年，在我只有60%情愿的情况下，我们结婚了，因为我妈妈在我还没想清楚的时候就把请帖发了出去，好像有只无形的手一直推着我们走进婚姻。但是说真的，我的幸福感并不强。随着自己慢慢成熟，我越来越看不起他，越来越觉得自己找错人了，甚至想到了离婚。

我的不幸福感有一部分来自于生活的拮据。他到现在每个月才只有2000元的收入，我自己每月收入2500，我们还要养一辆车。今年他所在的公司转做别的项目，他一直说下半年要开始赚钱了，但是我看着他的智商和处事方式就觉得特别不靠谱。他总是喜欢和朋友拉拢关系，觉得这样生意上就会有起色，可是在我看来，一个人做好事情是要完全靠

自己的，最多20%靠关系。可他一直就是这么不踏实的人。我对于未来生活的期待越来越无法实现，如果要这样一辈子过下去，我宁愿一个人过。

生活中我们也有很多的冲突。我喜欢文艺的东西，喜欢看书、看电影、听音乐，而他却总是喜欢看一些老年人看的八卦，而且他吃饭的时候总是发出奇怪的声音，为这个我们不知道吵过多少次了！我知道自己很傻，到现在才开始反思这段感情，我都不知道自己之前的那几年都干吗去了。我还为他打掉过一个孩子，现在我一点也不想和他生孩子，我觉得生出来也要我父母帮忙照顾，只是让父母跟我受苦。

娃娃你说我该和这样一个给不了我快乐、希望和安全感的男人在一起吗？我今年已经27岁了，如果再找一个合适结婚的对象也不好找，可是我真的不想继续这样的生活，好像这辈子就这样了。

我总觉得他太懒，想的事情太琐碎，我现在甚至觉得他的思维习惯也很有问题。他被他妈妈惯坏了，我也没有那个把烂泥扶上墙的本事。他倒是很爱干净，也会做一些家务，但是我认为男人应该把心思放在工作上，可他回家后一点也不爱做工作上的事情，每天就看一些没营养的电视节目，作息时间还跟我不一样。有时候我真觉得很沮丧，为什么幸福的感觉那么少，我们之间的共同点那么少。他一个月之中大概有两到三天下班后是不回家的，一般都是和朋友去酒吧喝酒，然后就在外面开房睡觉了，我倒是没感觉到有第三者，只是他不回家还是会让我心里很不爽。

总之我是一个结了婚却一点也不幸福快乐的女人，我也发现自己越来越老了……

婚姻让人不满意，离婚换一个人就会好吗？

不见得！你不会游泳，换一个游泳池你也不会；你不会开车，换一辆车你也不会；你不会跳舞，换一个舞伴你也不会。很多人婚姻不幸福，以为“换一个人就好了”。其实她们还是不会经营自己的婚姻，没拥有能让自己幸福的能力。

单纯看Alva和她老公的关系，我觉得并没有什么本质的冲突。Alva喜欢文艺，喜欢看书、看电影、听音乐，她老公喜欢看老年人爱看的八卦，这都只是个人爱好问题。Alva的爱好并不见得比她老公高雅。因为他们的爱好同样是消磨时间，增加谈资，也赚不来钱。

我认识个别文艺女青年，她们认为自己读过几本偏门的书，知道或了解几个小众的人物，听了几首小众的歌曲，自己就因此而上了一个层次了。其实退回去几十上百年，她们喜欢的那些书啊人啊，就是很多人嘲弄的非主流。真正伟大的艺术，是雅俗共赏的，如同八卦一样老少咸宜。一切用来粉饰自己，彰显自己与众不同的兴趣和爱好都是纸老虎，额头上刻着四个大字——“孤芳自赏”。好比大冬天人家吃火锅他吃温室

西瓜，他总觉得别人会认为他有钱，其实大家都知道冬天吃西瓜会拉稀，还会落下肠胃毛病。

他没有办法给你生活乐趣、希望以及幸福感，你为什么不自己找乐趣？你都找不到，你还希望他找到200%的乐趣，然后分一半给你？说白了，年轻男人能给你的只有爱和承诺，成熟稳重还能分些给你那是中年往后的事情。

问题是，你想要，但是他没有，怎么办呢？有两条路：

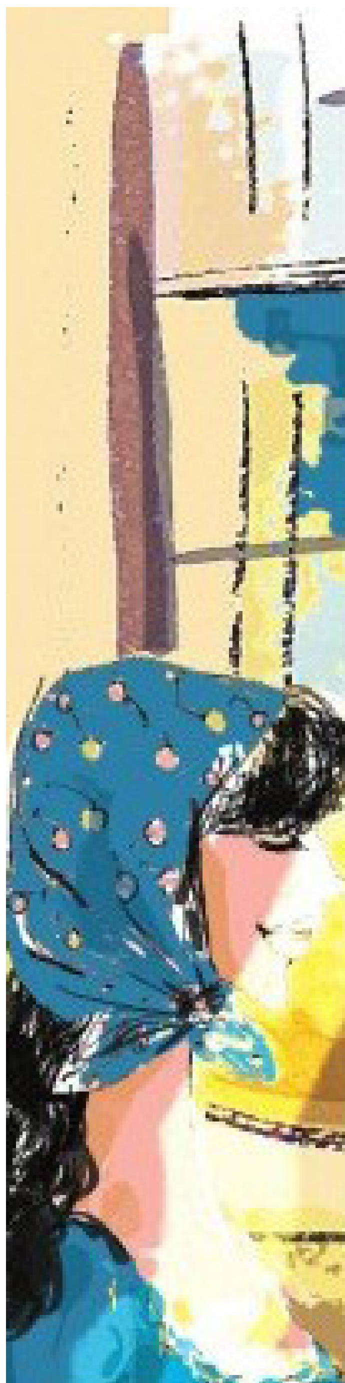
第一是，可以现在选择找个现成的；

第二是，等待他变成你理想中的男人。

摸着良心说：我觉得后者更靠谱一点。

我不知道你们有没有买过股票。要知道，并不是所有股票买来都会涨的。如果一个除了每个月两三天在外和朋友玩不回家以外，喜欢干净，下班就回家，朋友关系好，和自己又有感情基础的男人都不算好老公的话，那我只能建议Alva可以假借为同学相亲的名义，把自己的资料在婚姻介绍所登个记，看看别人觉得适合她的伴侣是什么样子，只怕她见识过那些别人眼中和她匹配的伴侣，如“猪头肥胖男”“还想着初恋女友男”“寻觅仙女男”“仇视女人男”“急婚gay男”“洁癖男”“道貌岸然男”“好色男”“骗子”“被虐狂”等之后，她就会恨不得赶快回家把自己老公牢牢看住。

生活不如意的人总喜欢埋怨现任伴侣，以为换一个伴侣就可以解决所有问题。这是一种面对现实的自我逃避。换一个伴侣，问题仍然无法解决。而且在婚姻里，彼此已经相伴那么多年，那种默契和依赖，只是你自己没有意识到而已。分开了，未必比现在好，而且很可能比现在糟糕得多。



嘴狠只会招来心狠

林西和老公王磊是大学同学，毕业后就结婚了，到现在已经结婚10

年了。王磊是做销售工作的，经常在外面应酬，几乎每天都回来得很晚，但林西对他一直非常信任，就算有时候会奇怪他怎么会这么忙，也还是没怀疑过他。

前年林西无意中在他手机里看到几条一个女人发给他的非常暧昧的短信，她感觉天都塌了，但他狡辩只是人家单方面的想法，他并没有做什么。因为没有证据，此事不了了之，但林西不再那么相信他了。前几天林西打开他的QQ，抱着试一试的心态输了密码，天下就有这么巧的事情，居然一下就输对了。这下，她发现他在QQ上跟别的女人说话下流无耻，简直让她目瞪口呆。更可怕的是，她到那一刻才知道他和前年给他发短信的女人居然保持了两年半的情人关系，因感觉没有结婚的希望，貌似是对方先提出了分手。林西一页一页地翻着他们的聊天记录，只觉得手脚冰冷，心里更冷，她铁定了心要离婚，这是她绝对不能容忍的事情，是她的底线。

那天王磊回家比较早，林西来不及看完全部的聊天内容，也没来得及复制下来。她和他摊牌，他只是说这都是过去的事情了，既没有悔过的意思，也没有对以后的保证。可是林西认为，对以后有一个保证是对自己的提醒，在遇到诱惑的时候至少会在心里掂量掂量，但他却连一个保证都没有。而且林西也感觉得到他对她不是很在乎，想说什么就说，根本不考虑她会不会伤心。总之他的态度就是随便你吧，你要离就离，你不离也可以。他这个态度让林西非常难过。

林西觉得，都发生这种事情了，再不离婚都没法跟自己交代，这次她如果忍了，那他以后岂不是更肆无忌惮了。一想到他和那个女人的对话细节，还有他对她的态度，林西就觉得这个日子没法过了，无法跟他共同生活下去。但如果离婚，她一个30多岁的女人，还带个孩子，很难再找到合适的人结婚，而且离婚对孩子影响太大了。她爱她的儿子，他又是个很敏感脆弱的小孩，她害怕父母离婚会影响儿子的生活，因此她又犹豫了。

林西也听人说过，是否选择维系婚姻还有一个因素要考虑，就是离婚的损失如果更大的话可以选择两害相权取其轻。离婚对他来说没啥损失，他长得高大帅气，估计离了之后马上可以再婚，一想到这个她就觉得受不了，她对他还有感情。她自己本身条件也不错，一直都对自己很自信，可是在还有这么多恨嫁剩女的时代，大家都说离婚女人的日子会特别艰难，她想想都感觉很绝望。

王磊是她唯一的男人，她觉得自己对待感情非常幼稚，不懂得经营婚姻，更不会用什么技巧手段，让她像他一样出轨以求心理平衡她做不到，也不愿意日后让孩子瞧不起。她觉得，也许是她疏于与他沟通造成了他的出轨，可是他的态度始终是哽在她喉头的一根刺。她有时候想，女人真是不能嫁给做销售的人。他们看惯了灯红酒绿，也见惯了权、钱、色的交易，他周围全都是这类男人，不管看起来多么老实的男人，在那种场合下都会露出好色的本性，在他们的观点里，男人在外面玩很

正常，只要不影响家庭，就是个好男人。她听到他这种论调恨不得杀了他，同时也对男人更感觉灰心了。

现在，只要他一出门，一上网，一接电话，她心里就发紧。他的工作性质决定了他经常需要在外应酬，他没法和她有很多的单独相处的时间。可是现在放弃她又不甘心，她觉得自己从来都没有好好经营过自己的婚姻，对老公也总是抱怨，有几天她试着跟他好好相处，还是能感觉到他的改变的。她觉得，如果以后在他们两个人的关系上用点心的话，会不会就能避免类似的问题发生？

我想要告诉女孩们的是：

第一，如果男人出轨，一定不要把这看作是自己的问题。一个男人出轨，归根结底是因为他想要出轨，而不是环境因素造成了他出轨。就好比一颗鸡蛋在适当的温度下能孵出小鸡，但一块石头无论给它什么温度，也不会孵出小鸡一样。之所以一个东西会孵出小鸡，因为它本身是一个鸡蛋，而不是仅仅因为外界很暖、很适宜孵化。

第二，如果你根本没有可以制衡对方的砝码，不要指望对方尊敬和重视你，无论在职场还是家里。就拿林西来说，她根本没有和对方谈判的任何条件，为什么还傻傻地冲上去呢？你的嘴狠只会换来对方的心狠，所以为什么不装着什么也不知道呢？一个大学毕业结婚已经10年，还有一个儿子的女人，年龄已经不小了，怎么还能指望整天拿感情说事呢。别来什么“只要他一出门，一上网，一接电话，我心里就发紧，不晓得他又在干什么”那一套矫情的说辞，他就是出轨了，就是去乱搞了，就是去找女人了，而且还将继续下去，你接受也得接受，不接受也得接受。你倘若不能接受，就是和自己过不去。想想看，如果林西离婚，她贬值必然比王磊快，而她比王磊更重视孩子，离婚还意味着她的经济水平会下滑。比起来，林西的损失一定会更大，而王磊，对离婚与不离婚根本无所谓，离了只会便宜他。

那林西应该怎么做呢？

我的建议是，她唯一能做的就是放下这段感情，同时保护好自己，如果再与王磊发生性关系，记得要戴好避孕套，别变成性传播疾病的受害者。这也许很痛苦，但最痛苦的事就是最能让自己得到好处的事。她最好的做法，就是对她老公死心，大家各顾各地活。在感情上，把他当成自己的老板和上司，让他把钱交回来，多让他带带孩子，自己则多出门找朋友玩。甚至可以暗示他，如果离婚的话，孩子判给他，自己是不会要孩子的。这对他来讲也许有那么一点威慑作用。

另外，已婚女人在处理感情问题时首先想到的永远是孩子。可面对老公出轨，孩子受到影响是不可避免的。一个女人，如果学不会放下自己的感情，也就教育不好自己的后代。请不要摆出一副为了孩子不离婚的样子来，孩子在破碎但勉强维持的婚姻中受到的伤害，比单亲更可

怕。后者是身上的刀伤，见了光也就好了，前者是慢性胃出血，给人造成的伤害是隐形却痛苦的。

最后，我也想告诉其他还没有步入婚姻的小姑娘们，在婚姻问题上，女人是有先天弱势的。因为随着时间的流逝，婚姻市场上的男人在升值，女人在贬值。你没有办法在你最弱势的时候再去要求男女平等，所以在你最美好的年龄段，你就应该先表明你的态度。谈恋爱之前要把架子端起来，不想和你结婚的男人不要理；谈恋爱的时候注意对方的态度，对方一旦表露出不想结婚的苗头赶快结束这段恋情。最后，结婚之前签个婚内忠诚协议，别被甜言蜜语和暂时的浪漫迷惑了眼睛，别急着嫁人。



怀孕时如何避免老公出轨

女人怀孕和哺乳的时候，往往是男人容易出轨的时候。很多女人觉得难以置信，男人怎么可以、怎么胆敢、怎么忍心在我这么辛苦付出的时候做出这种事情呢？但事实残酷地存在着，而且有不小的概率。无论孕妇们怎样怒发冲冠、以泪洗面，或者寻死觅活，都无法规避这种潜威胁的发生。这种事对女人的心理打击非常巨大，月子病、产后抑郁症，乃至一尸两命的事情我们时有耳闻。本文将探讨一下如何避免这类问题。

一般专家的说法是：实际上，不光准妈妈们有孕期焦虑，准爸爸们也有孕期焦虑，而这种孕期焦虑会导致一些矛盾的产生。专家是如何解释的呢？

首先，受中国传统观念的影响，一些准爸爸认为只有男孩才能光宗耀祖，准爸爸对孩子性别的过分关注，只会增加孕妇的压力。

其次，老婆的妊娠反应及一些急躁情绪和坏脾气的出现，也会给准爸爸们造成一定的心理压力。特别是一些夫妻感情不太融洽、工作压力较大和脾气比较暴躁的准爸爸，很容易在准妈妈妊娠反应期出现烦躁不安、厌倦的情绪。

随着临产期的到来，担心孕妇是否可以顺利生产、孩子是否健康，成了准爸爸普遍存在的心理问题。

我想说，以上这些只是比较皮毛的现象，用现象去解释现象的意义不大，我们可以深入探索一下男性对于女性怀孕这事的本能观感，以及男性在女性孕期出轨的根源。

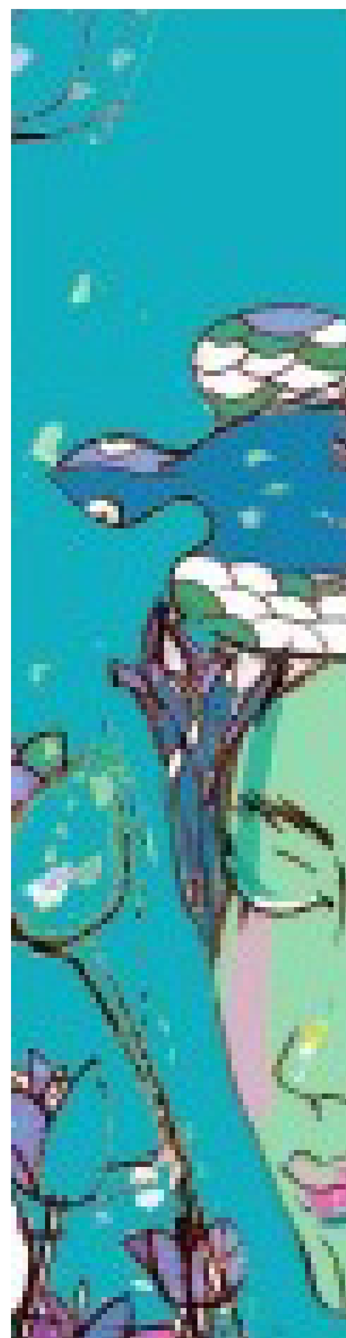
繁殖是人最重要的本能，但两性的繁殖潜力是不同的，因此男性对于繁衍后代往往没有女性那么未雨绸缪，也没有那么上心（除非他已经年龄很大了）。

所以，一开始就得找喜欢孩子的男生，或者特别爱你的男生。对于任何男人来说，孕妇肯定是无法激发他们的兴趣的。究其原因，如果一个男性祖先只喜欢追逐孕期女性，那势必落得个断子绝孙的下场。而只有那些喜欢追求高繁殖力，正处于繁殖期的女性的男性，他们才会有最多的子嗣。在亿万年的进化中，男人们将这类符合繁殖利益的女性定义为美，而反过来说，女性的美本身就是高繁殖力的表征，而男人们对美的欣赏发源于性幻想。因此纵使女人叫嚣一万遍怀孕的女人最美，也无法影响男性的普遍观感。不信你看《男人装》《花花公子》这类男士专属杂志的封面，永远永远不会出现孕妇的身影。哪个主编敢做这种事，马上就会被踢下台。所以除非，你怀的确实是和你相处的这个男性的子嗣，他才会用尽最大的理智来呵护你们。但他的本能依然不会认为你是美的，因此他很容易思绪游离。在这种时刻，倘若他确实喜爱你和孩子，你还有一定的本钱把他弄回来，否则他特别容易打着爱情的旗号，用下半身思考去找小三，进而抛弃你。也就是说，在怀孕期间，你无法

唤起男性的本能冲动，能维系你们之间关系的只有感情。这对感情是个很大的考验。

因此，这就是我想说的第一点：你一开始就得找喜欢孩子的男生，或者特别爱你的男生。因为孩子毕竟是两个人的，而且由于繁殖潜力的不同，一个孩子对女方的意义往往比男方更大；同理，失去一个孩子对女方的伤害也比对男方的伤害来得大。因此在怀孕时，一个不够爱你，也并不想要孩子的准爸爸，将会有本能的出轨冲动，给你带来极大的负面情绪影响。想想看，你一开始就不是他所看好的用来繁衍后代的女人，而今他却得被迫将大多数精力灌注在这个也许是自己唯一的后代身上。因此他将会非常焦虑，担心孩子不够好，这是促使他出轨的原始冲动。

第二，重男轻女的男人不要嫁。重男轻女的男人一般存在于两种极端环境：一是很富有的家庭，一是很穷的家庭。这是为什么呢？首先，财富对男人（儿子）择偶的帮助比对女人（女儿）的大（拥有巨额财富的男人往往是一夫多妻或者隐性一夫多妻或者连续性一夫多妻的），因此富有的家庭重视男性后代的数量，这样可以获得最多的子嗣数。而此外，对于穷苦的人家来说，他们的祖先一般都是社会阶层较低，历任老婆容易给他戴绿帽子，因此格外容易出轨的男性。试想一下，倘若他不追求子嗣的数量，他的基因又怎么流传得下来呢？这也是他们重男轻女的缘故。无论如何，这都不是好相处的人，而且容易出轨。因此，尽量不要嫁这类男人，因为你无法肯定自己生男孩还是女孩。





第三，在你准备怀孕之前至少半年，尽量要给男方安全感，不要和别的男人搞暧昧，从时间上和情绪上要杜绝让他觉得你有出轨的可能性。也就是说，你得给予男方足够的父性确认，最大程度上消除父子不确定性（有兴趣的读者可以在网上搜一下Paternity　Uncertainty）的焦

虑。这是激发男方父爱的重要因素，也是减少家庭暴力、男方性侵犯女儿等恶劣行为的重要因素。

第四，你应该明白，孩子不光是他的，也是你自己的，话再说回来，他从本能上永远没有办法100%确定这个孩子是他的，但你100%可以肯定这个孩子是你的骨肉。因此，生育、养育、教育孩子这些事你不能指望他会比你更上心。

最后，即使在孕中，也要把自己收拾得整洁干净，不要蓬头垢面，也不要纵容自己以怀孕的名义狂吃东西，你要知道怀孕只有区区10个月，10个月很快就会过去，难道你以为生了个孩子就可以理直气壮地胖一辈子？多长出来的每一寸脂肪，你都得在生完孩子之后辛苦地减回来。男人们喜欢腰臀比高的女性，无论他想不想要孩子。

需要说明的是，女权主义者看了这篇文章可能会非常生气，在她们心中，难道生孩子不是伟大的付出吗？男方难道不应该感恩戴德吗？这个男人要是不爱我，需要我这么去留住的话，还要他干吗？女人就是弱势群体云云。对这类女性，我衷心祝福她们找到自己想要的男人，过上她们自己想要的日子。这件事情其实是有两面性的，女权主义者讨论的是应该不应该，咱们谈论的是存在这种现象应该怎么处理。好比大家知道火车站小偷很多，你就应该捂紧钱包、擦亮眼睛才对，而不是一心抱着“小偷偷东西是不对的”这么一个念头傻呵呵地乱逛。

进一步是婚姻，退一步是分手

Nini是我的一个旧识，她和她老公相识六年，结婚一年了。他们俩都是做工程的，谈恋爱的时候，因为经常需要跟着工程跑，不得不分居两地。开始的时候，两个人都伤心得难以自持，经常对着电话一哭就是一整夜。

从进化论的角度来说，人类的祖先是没有异地恋的，这种新生事物非常违背人性和本能，也特别考验人的意志。尤其是当亲戚同学朋友都不在身边，工作环境又陌生，女生的脆弱很容易会转嫁为对别人的依赖。很快地，Nini的身边出现了其他追求者，而她在日益接触中也渐渐感觉到了追求者要好于自己的男朋友，最起码他能一直陪在自己身边。

追求者的狂热，让Nini一时把持不住跟男朋友摊牌了，她要跟他分手。

他不敢相信他们那么多年的感情竟抵不过追求者短时间的殷勤，于是跟她的父母一起，连夜赶到了她的城市，想要挽回这段感情。因为火车票不好买，他把座位让给了她的父母，自己则靠在行李上睡了一夜。

父母见了Nini就骂她不懂事，也狠狠教训了那个追求她的男孩子。结果可想而知，追求者退却了，Nini和她男朋友和好了。

可是没过多久，压抑无聊的Nini又一次跟男友提出分手。这一次，男友没再安慰她，只冷冷地说他明天要去一个地方培训，她想怎么样就怎么样吧。

他这培训一去就是三天，三天里电话一直关机，Nini到处都问过了也没有他的音信，当时她很担心他会做傻事。三天后，他终于开机了，他说这三天自己去寺庙上香了，祈福他们能够在一起。当时Nini也没想那么多，完全没有想有什么香是需要上三天的。

慢慢地，Nini接受了两地分离的现实，和男友的感情也越来越好了。后来，工作发生了调动，他们从两个城市到了一个城市，也有了自己的房子。可是结婚一年后，Nini突然从亲戚口中得知了一些奇怪的线索。她逼问，才知道他曾经消失的那三天，其实是和另一个女人在一起，他们三天都同居一室。那个女人从初中时期就开始喜欢他，而他当时对Nini很灰心，想着如果和她能合得来就结婚算了，还打算三天后跟Nini摊牌。不料Nini的家人早就觉得不对劲，连夜开车去找他，并和他谈话，他才保证不再和那个女人来往。后来那个女人经常给他打电话他也没理。

这件事其实已经过了很久，但Nini还是受到了很大的打击。她觉得他在欺骗她，可是他说是她的父母让他对她隐瞒的，怕她受伤。他还说，这些都是Nini造成的，要不是她开了先例，他又怎么会有后来的事？还说只要Nini好好对他，他保证一辈子都不会再出这样的事情了。Nini很想相信他，可是这件事就像一根刺，一直扎在她心里，让她始终无法忘怀……

我一再强调，女人不能太骄纵任性，否则必然会跌大跟头。

男女之间的事，有时他未必错得那么多，你也未必有想象中那么有理。

其实明眼人一眼就能看出来，Nini当初并没有想要分手的意图，只是想将自己无法兼得鱼和熊掌的不满、生活带来的压力、追求者背弃导致的悲伤和无力反抗父母决定的悲愤全部发泄在男友身上罢了。她想借由假装分手来胁迫对方痛哭流涕，百般恳求，以便从“他是如此需要我”的情绪中获得慰藉，满足空虚寂寞的心灵。可以想象，当初Nini是怎么折磨、欺凌过他，他又是怎样低声下气地赔礼道歉。

恋爱时的分居两地，说得委婉点是工作需要，背后隐藏的却是生活所迫。赚钱的能力与对生活的期望值不符，这造成了两个人必须放弃一些相处的时光来获取更多的金钱。这种好高骛远的行为让两个人之间隔着巨大的时空的沟，而这条沟，凭什么要求男方单方面地付出，不断地挽回，不断地填补？这其实就是女人的骄纵和任性在作祟。但别忘了，出来混迟早是要还的，你的骄纵和任性，总会给你带来惩罚。

女人应该明白，从说出“分手”二字开始，就不应该再认为对方和自

己有任何瓜葛了。他在确认和你分手之后的所作所为，和你也不再有任何关系。因为他不是你捏出来的面人，不可能被你招之即来挥之即去。

想要维护两人之间的感情是很困难的，但想要看到一个人最差的一面，却不需要花什么力气。其实Nini应该庆幸的是，她父母的恳请让她男友念了旧情，拾起满地破碎的自尊重新拜倒在她的石榴裙下。她也应该庆幸，她在男友心中的地位如此重要，甚至为了她辜负了另外一个女孩。但是她不应该因为他回来了，就忘记了自己当初是如何残忍地逼他走开的。

有些事，就算你不肯原谅又能怎么样呢？继续不相信他，怀疑他，最终伤害的只能是你们俩之间的感情。国外的婚姻专家说，要放下一段感情，所用的时间大概是这段感情持续时间的一半。对长达五年以上的感情而言，要完全从中解脱出来，最起码也得花掉两年半的时间。所以做决定之前要先想想自己多大了，是否还有能力全身而退。

我知道，上面这些话也许会又刺痛一些女孩的骄傲。但是，摸索一下你骄傲的源头，试着剿灭它吧。男人从来都不欠你幸福，你老公也并没有义务要和你永远在一起。当你从内心理解他并不是非你不可，你也许就能收拾起你那些小虚荣和小矫情，安安分分过日子。

有一句话说：不要为打翻的牛奶哭泣。我想，这句话也同样可以提醒到Nini。已经发生了的事情，你有什么办法改变呢？就算你的手臂上长了一个很大的毒疮，也许好了也会有大的疤，但总不能因为长了毒疮，就把手臂砍下来。虽然目前你也许很难受，但是砍下手臂将会给你的生活带来更大的不便。学着妥协吧。倘若不希望重蹈覆辙，就不要再试图一遍遍地回忆，而是学习真正地释怀和宽恕，这才是最重要的人生一课。

老公喜欢看美女，多半是你的责任

我要跟大家分享两个例子。

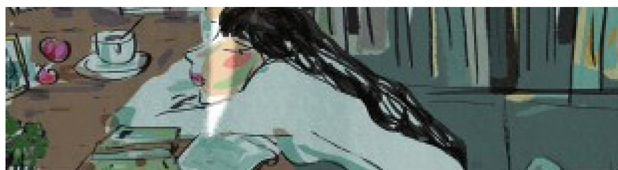
第一个是我的一个女性朋友，跟她老公恋爱六年，2015年三月刚结婚。他们感情很好，但有一个问题一直困扰着她，就是她老公特别喜欢看美女。刚恋爱的时候，在大街上遇到美女或是穿着暴露的女孩，他总盯着看，像魔怔了似的，走远了还要把头扭过去看。恋爱时她也没多加干涉，只是平时偶尔提醒他说看美女可以，但是不要死盯着看，这样既不尊重她，也不尊重其他女性！结婚后，她特别在意这个问题，说了他好多次，他在她面前也收敛了一点，但本性还是没改。

有一次她老公陪她到商场买鞋子，旁边坐着一个孕妇，长得有几分姿色，肤色很白，看着也挺性感的，她不用想都知道她老公会盯着那个孕妇看。于是她就跑去镜子跟前试鞋子，想吸引她老公的注意力，可是他帮她把鞋子拿过来之后，又跑到那个孕妇的对面，跟她离得八丈远，

还不时盯着那个孕妇看！还有一次，路边有个摆地摊的农妇，夏天穿得很随便，大半个胸部都露出来了，她老公就一直偷看，离得很远了还扭着头看，她气得不行，拿着杂志就朝他扔了过去。如果去超市，她每次都祈祷别遇到青春可人的姑娘，因为她老公一定会变着法儿地看人家，让她很无语。

不只如此，他还经常搜集一些很暴露的美女图片存在U盘里，偷看黄色网站，还会私藏一些认识她之前买的三级片……因为这个，她没少跟老公吵，也曾说过要离婚，但就是不起作用。

第二个是我朋友的一个大学同学，男生。该同学号称A片之王。他不仅自己看，还在校园网设了个FTP [13] ，叫“每日一毛”，即每天发布新的毛片，从此一炮而红，成为校园中的红人。照理说，毛片看到这种程度的，大多宅到不行。此同学也不例外。他不仅宅，而且至今根本没有碰过女人。照例来说，像这样虎狼年华的饥渴猥琐单身男青年，按照大家的想象，应该是留着哈喇子的人中淫魔。但事实是，这位A片之王外表斯斯文文，戴着一副眼镜，一脸青年学者气息。现在的女孩子都主动得很，可这位老兄颇得柳下惠真传，老僧入定，心似枯骨。问到何以至此，他总是淡然一笑：“看多了，也就那么回事。”



已经有了伴侣的男人，应不应该再那么喜欢看美女，这是男女之间经常发生争执的话题。我个人不是很反对男人看美女，或者看点暴露图片，说白了，美女看多了，也就那么回事。你越是阻止，越是激发对方的逆反心理。你要是放开了让他看，他也许就没那么强烈的欲望了；等他看多了，自然也就淡了。

而且，男性四处追寻女性的身影，这是一种天性，是自然进化的结果。无论人类还是动物界，雌性是如此具有生殖价值，是需要雄性主动去追求才能得来的。男人体内分泌的雄性激素让他们天生就要去战斗，去拼搏，去主动寻觅女性。那些傻愣愣的不会主动出击的雄性，早就全数灭绝了。基因决定了男人爱看美女，除非变成太监，或者修炼到上面那种境界，否则很难真正做到心如止水。而且，喜欢看美女的男人不一定会出轨，就像是小狗一见到汽车就追着走，你以为它真的想上去开吗？

老公喜欢看美女，多半是你的责任。

既然生为女人，就不要跟男人的天性硬拼，而应遵从两性交往中女孩的游戏规则。当他的注意力不在你身上的时候，你需要做的不是吃醋和吵闹，而是设法把他的注意力吸引到你身上来。如果你做不到这一

点，那对于他看其他女性的行为，你完全可以摆出无动于衷的样子，径直优雅地干自己的事即可。必要的时候还可以帮他解围，当女孩愤怒回瞪的时候，你甚至可以优雅大方地告诉被他盯着看的女孩：“我老公最喜欢看美女，希望你别在意。”当他发现这一招失效的时候，他会收手的。

[1] 指年轻漂亮的女孩。

[2] 指快30岁的女性。

[3] 指过了25岁依然单身的女人。

[4] 一种赌博游戏机器。

[5] 指理想中的未来妻子。

[6] 指男女间发生性关系。网络用语。

[7] 指一夜情，是英文One Night Stand的简写。

[8] 指一心想过奢华生活的女人。

[9] 指聚集在上海张江高科技园区，具备理工科背景，常常深居简出、工作勤奋、拙于表达的男人。

[10] 股市用语，亏本平仓。指高价买进股票后，大势下跌，为避免继续损失，低价赔本卖出股票。

[11] Stockholm syndrome，是指犯罪中被害者对犯罪者产生情感，甚至反过来帮助犯罪者的一种情结。这种情感造成被害人对犯罪者产生好感、依赖心，甚至协助犯罪者。

[12] 2008年电影，周迅饰演妖怪，赵薇饰演原配夫人。

[13] 指文件传输协议。

版权信息

聪明爱：别拿男人不当动物

著　　者：杨冰阳（Ayawawa）

出 版 人：田海明　朱智润

选题策划：李　娜

责任编辑：梁　静

装帧设计：李　洁

责任印制：郭丽芳

营销推广：李　颖

本书由中南博集天卷文化传媒有限公司授权亚马逊全球范围发行


Booky New Media
博集新媒

目录

版权信息
新版序
Chapter 1 想要了解男人，得去动物园看猩猩
人类为什么实行一夫一妻制，同时喜好偷情
男人和女人，迥然相反的择偶策略
一夫一妻制究竟对谁有利
从短期择偶策略看第三者在男人心中的地位
长期择偶策略令男人偏爱更需要他的女人
Chapter 2 上帝把好男人都藏在哪儿了
婚恋市场为什么女多男少
地球为什么会被劈腿男霸占着
如何挑选黑驴王子
遇到梦中情人的概率到底有多大
什么择男标准制造了优质剩女
聪明的男人更有爱
Chapter 3 跟男人拍拖的注意事项
是谁让女人身价暴跌
来得太快的感情就像是彩虹
看他如何评价前任，你就能了解他是怎样一个人
如何对待毫无诚意的邀约
爱你的人和你爱的人分别在什么时候出现
带有口腔型人格[1]的吸血恋人
Chapter 4 谁为性福埋单
男人对婚姻谨慎，女人对性谨慎
非持证性爱中女孩需要付出什么代价
如何巧妙回应男方的性要求
避孕药还是避爱药？
爱情需要保鲜膜
Chapter 5 性，还是不性？
打不穿的游戏最耐玩
熄灯前的约法三章
当性爱沦为惩罚的工具
聪明的女人从不和他盲目开始
你是女神
谁是教唆你的贱人
Chapter 6 轻松远离坏男人
怎样做才不会每次都爱上坏男人
网络交友安全指南
轻松识别感情骗子
感情骗子都有哪些共同的特征
Chapter 7 如何捕获安全恋情

有时候，男人的情不自禁是装出来的
泡妞高手一般都具有超凡演技
他们用巴南效应（Barnum effect）俘获你
羊群效应（Herd Effect）让你爱上并不怎么样的他
非理性行为与光环效应经常被用来抬高身价
所有泡妞行为的克星：反荡妇防卫机制
Chapter 8 恋爱的黄金期，要给值得的那个人
女孩什么时候行情最好
不容错过的恋爱黄金期
男人择偶期长，女人择偶期短
姐弟恋需要冒的风险
成熟的男人并不总是完美的
永远不要嫁给不够爱你的男人
中年危机启示录
Chapter 9 挽回爱情与逼婚的艺术
不要强求他回来
如何挽回飘走的心
男人何时愿意谈婚论嫁
他为什么总是拖着不结婚
如何进行巧妙逼婚
Chapter 10 如何抓住成功男人
从生理上，男人通过什么来判断你的价值
从心理上，男人通过什么来判断你的价值
从本能上，男人通过什么来判断你的价值
你是成功人士需要的女人吗
Chapter 11 优质美眉的生存法则
与众不同的择偶策略
夹缝中生存的稀有动物
久租的婚纱不好卖
唯偏执的女人不被劈腿
幸福与美丽无关
为什么美女总是配猪头
Chapter 12 做到这些，他会把你当成最爱
为什么不能倒追
为什么不能太主动
为什么不能顺其自然
为什么不能把一见钟情当成爱
为什么不要钟情妄想
为什么不可千依百顺
不唠叨的女人是男人的最爱
后记
参考书目

新版序

这本书第一次出版后，我收到大量的读者来信和留言。很多读者表示，读完这本书，自己也成为了半个情感专家。

这就是我想看到的。

我们没有办法接触到正规的恋爱课程，几乎所有人的恋爱经验都来源于朋友的撺掇、同学的热心、父母偶尔流露的几句细节、各种虐恋情节和充满性描写的言情小说，以及带有不切实际的浪漫色彩的电影、电视剧。

在韩剧、日剧等纯爱剧风靡的今天，浪漫择偶法则的脚步简直快如闪电，以至于真正对女性有益的两性指导远远被甩在后面。

恋情成功者不知道为什么成功，受伤者也不知道为什么受伤，更不知道该如何取得成功，如何避免受伤。

这本书，就是为了颠覆这种状况而写的。

虽然我曾经出版过两本专栏结集和一本文集，但是这本书才算是我第一本真正意义上的两性关系专著，我花了大量的心血在它身上。虽然在销售上曾遭遇一些波折，但它长时间在当当网两性关系排行榜占据前几名的位置，甚至一度排到了第1名。

在它再版的前夕，我要真心地谢谢我的读者。此时也正逢我的新书出版。毫不谦虚地说，这两本书加起来，足以让一个爱情白痴变成爱情高手，轻而易举地把控爱情走向，得到心仪的恋人和稳定的感情，用最本质的方法抓住他的心。也许你要问，这是怎么做到的？那么，话题就要回到：爱的本质到底是什么？你为什么会爱上他？他为什么会爱上你？为什么你爱的人不爱你？该如何做才可以吸引那些你中意的男人？应该怎样做，才容易避开那些猎艳高手，寻觅到那些永远不会背叛你、可以与你相伴一生的好男人？

这些问题，在本书里都会有详细的答案。

同时，书里对一些有趣的问题做出了解释，如一夫一妻制对谁有利？婚恋市场为什么女多男少？劈腿男为什么这么多？聪明的男人为什么更专一？小三为什么无法转正？更重要的是，该书对一些女性在现实中经常遇到的麻烦问题做了分析与解答，教会女孩如何辨别游走于网络与现实中的感情骗子与泡妞高手，如何回绝毫无诚意的邀约，如何辨别口腔型人格的吸血恋人，如何巧妙地在无婚姻承诺下回绝男方的性要求，如何提升自身的价值，如何挽回爱情，如何巧妙逼婚。另外还告诉

女孩在性爱后需要付出的沉重代价，告诉女孩了解自己的恋爱黄金期，并如何防止自己成为优质剩女，等等。

两性这个话题，既古老又神秘，只有糅合多个学科，融汇多个领域，站在多个角度来审视，才能把握其本质。这本《聪明爱：别拿男人不当动物》，就是一本融合了经济学、生物学、社会学、进化心理学等多学科理论的著作。

这本书是从人类的动物本性角度出发，跨越了文化和国界，告诉女孩们男女关系和择偶的终极秘密。并从亲代投资理论切入，引出男女之间在择偶策略、性和婚姻等问题上的矛盾，指出对待采取混合择偶策略的男人处于弱势的女人应该如何自我救赎。

这本书最主要的一个特点是用实例说话，所有案例真实且残酷，深入剖析了一些关于情感方面的常见谬误，完全颠覆了坊间流传的伪幸福理论。

本书还运用了大量的数字和图表，更直观明了地给大家展示各种真实的数据，如花心男性在人群中的百分比、女孩遇到花心男人的概率、男人想娶的女人的年龄、女人想嫁的男人的年龄等，所有数据来源确凿，让人一目了然。

这本书看似是针对女孩择偶而作，其实更重要的目的在于帮助读者深入理解两性关系。建议聪明的男士让自己的女友看一看这本书。看了这本书的女友，不会再对一点小事动辄发难，她会更开明、更聪颖、更宽容。相信女人们看完这本书之后，能够与身边的男性和谐相处，不盲目依赖，不盲目敌视。

还需要说明的是，我在书中所引用的进化心理学理论，人类基因选择、繁殖选择观点以及所列出的部分事实、生理数据和科技报道仅仅是侧重从人类动物本性的角度出发，来阐述事实的真相，至于情感的社会属性和道德属性则没有列为本书的讨论重点。这些理论可能容易引起争论，但是本书绝不是一本替少数男人的劣行开脱的书。相反，揭示他们，是为了让人们认识他们，提防他们，真正找到属于自己的幸福爱情和婚姻。某些事实就像放射性元素，它本来就在那里存在，并非让人用来制造大规模杀伤性武器所使用的。

本书充斥了很多独到的见解，但很多观点并不是我的独家发现。忙于两性研究的专家们还未曾收集到足够的数据并转化为具有可行性的择偶指南；动物行为学家们则痴迷于蚂蚁和猩猩，不愿贸然挑战人类的领域，他们还没有忘记威尔逊曾经因为类似的尝试而沉冤四分之一个世纪的教训；而忙于心理研究的专家们有着更重要的事情要做，他们这些过来人对于小青年如何挑选配偶根本无暇上心……那么，就让我来做这只传播花粉的蜜蜂吧。

这本书第1章的内容比较晦涩，讲的是人类进化史上的一些遗留问

题，以及因为这些问题导致的人类择偶策略的奠定和偏好。由于它是全书的理论基础，所以类似于法律的法理学。在这一章里，我用尽可能简单明了的方式向大家阐述了人类择偶偏好的起源和由此产生的两性择偶策略。如果读者没有接触过达尔文的理论，阅读起来可能会相当吃力。

如果读不下去建议跳过，从第2章开始看起，产生兴趣之后再回过来读第1章。

本书的格式灵感参考了罗宾·贝克《精子战争》的模式，用一些趣味性的小故事来引发需要阐述的内容。这也是我的一个小尝试，但愿你们喜欢。

本书部分内容参考了杰拉德·戴蒙德的《第三种猩猩》，以及莫利斯的《裸猿》《人这种动物》、里德利的《红色皇后》，还有不少的参考书目收录在最后，有兴趣的读者可以做延伸阅读。

最后，感谢博集天卷给了这本书与读者再次见面的机会。

偷情的收益是巨大的，完全有可能为他的基因带来意外的收获——纵使他以为自己只是为了爽或者寻求浪漫。但我们都知道，任何行为的背后都是我们的基因在暗中操纵，对于人类自认的“理智”，基因只会发出窃笑。

人类为什么实行一夫一妻制，同时喜好偷情

在32盏聚光灯高悬、亮如白昼的演播厅内，选手们正紧张地在后台候场。

这个挑战比赛规则着实简单。台上一共有100名评委，选手只要上台阐述一句话，这句话如果能获得超过六成的评委支持，他就可以拿走巨额奖金。

别看规则简单，倒下的人却不少。在之前的比赛中，有的在“人生而平等”这类四平八稳的话面前倒下了；“男女平等”竟然被评委们嘘下了场；有的选手投机取巧地说“先有鸡还是先有蛋，是个无法解释的谜”，结果他也倒下了；甚至连“评委都是好人”，这种讨好卖乖的话都没有获得半数以上评委的支持。

一个又一个的选手沮丧地下场而去。

台上的10万元奖金分文未动。随着时间的流逝，只剩下了最后一名选手。

这位选手不慌不忙地掏出一张小纸片，朗声读道：“人——就——是——黑——猩——猩。”

话音刚落，台下的观众忍不住乐开了花。评委席上的一名评委也飞快地掏出了反对牌，他前面的另一位评委稍微迟疑了一下，也掏出了反对牌。

因为按照规则，如果选手获得支持，本期的10万元就将分给获得支持的选手们；如果没有任何选手得到这10万元大奖，奖金就将会平分给每一位观众。

键盘手正要奏起悲伤的背景音乐，灯光师也准备将灯光转暗，谁知意想不到的一幕出现了。第3名评委掏出了支持牌，第4名评委也掏出了支持牌。

然后是第5名、第6名、第7名……第99名、第100名。

也就是说，除了一开始的两位评委，剩下的整整98位评委，全部掏出了支持牌。

选手嘴角挂上一抹笑容，似乎他对这个结果早已成竹在胸。现场观众包括主持人却被大大地震惊了，从主持人召唤礼仪小姐的话音可以听出来，她嗓音里有一丝不解和一丝颤抖："请礼仪小姐送上10万元奖金。"

台下的观众原本都呆若木鸡，但听到"10万元"几个字，他们突然群情激奋起来。到手的钱突然被一句莫名的话顶掉，这让他们情何以堪？

突然，一位时髦女郎尖声叫道："有黑幕啊！"这句话更是刺激了在场的所有人。

接着，一位年轻小伙子粗声大气地吼道："我早就怀疑你们这群人了，你们到底是从哪里来的？你们的评判标准是什么？你们有什么资格做评委？老实交代，否则我们这些被愚弄的观众是不会对你们客气的！"

骚动……

还是骚动……

眼看局面就要进一步失控，剧组人员匆忙上前调停……良久，评委们点了点头。

灯光亮起，音乐响起，只见100名评委沉默地齐刷刷地转过身去，每个人背后都写着鲜红的、一模一样的两个大字：基因。

如果你去过动物园，你会发现黑猩猩简直是一种"不知廉耻"的动物。无论是雌性还是雄性，它们都可以随时随地与不同的异性性交。雌性黑猩猩在发情的时候，晃着红肿的屁股，不管逮到谁都当成老公。

呃，倘使人类和黑猩猩一样发情，我们的世界将会多么可怕……

人怎么会和黑猩猩一样呢？也许你对这样的假设嗤之以鼻。但不管是分子生物学还是基因研究，都指向同一个事实：我们和滥交的黑猩猩是亲缘关系极为接近的动物。

英国动物学家莫利斯在对大量的动物进行了观察和实验后，写了一本书，叫《裸猿》，销量直逼《圣经》。美国加州大学生物学教授、美国国家科学院院士杰拉德后来出版了一部《第三种猩猩》，也揭示了我们和猩猩的同源性。

实际上，我们和黑猩猩之间的亲缘关系，比黑猩猩和大猩猩之间的亲缘关系还来得近一些，我们的基因组中，98.4%的基因和黑猩猩一

致。倘若外太空人造访地球，他们一定会将我们和黑猩猩关在同一个笼子里。

黑猩猩与人类有多么接近呢？如果你将黑猩猩和大猩猩看作是表兄弟，我们和黑猩猩就是一母所出的亲兄弟。黑猩猩与人类幼儿在智力上的相似程度，显然比外表的相似程度更高。科学家曾经成功地教会一只黑猩猩认识阿拉伯数字，这家伙会将0～9的数字按大小顺序排列，并能记住多达5位的数字。有的黑猩猩经过语言培训后，能听懂几千个英文单词，并能借助键盘等工具“说话”。实际上，黑猩猩幼年时期与人类的幼儿发育类似。有的甚至比人类幼儿更聪明，一直到幼儿能够牙牙学语时，它们才会落败。

从这张进化图（图1-1）中我们可以得知：人类和黑猩猩在生物图谱上是如此相似的近亲。实际上，在大约600万年前，我们才从黑猩猩和人类的祖先那里分化出来，从此走上独立演化的道路。

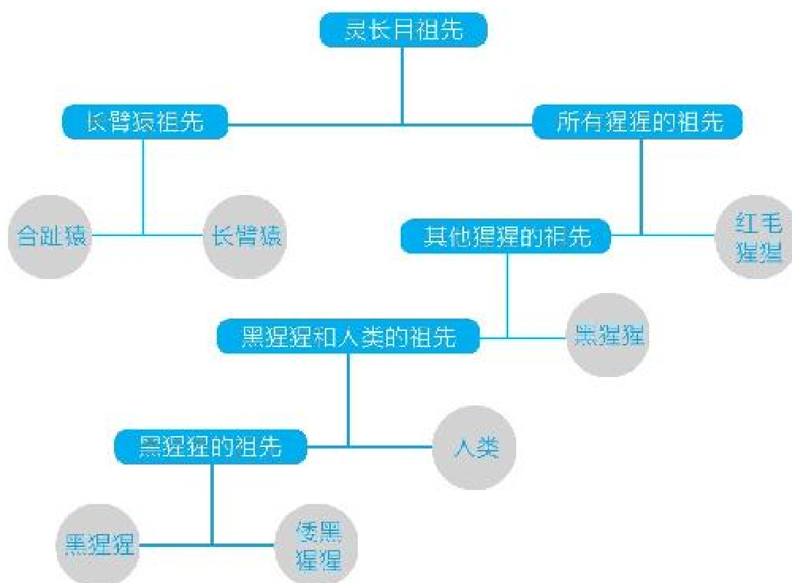


图1-1

仅仅1.6%的基因差别，就让我们成了“智人”吗？就决定了我们的外貌、生活习性、智力，还让我们成为非滥交的动物吗？基因告诉我们：1.6%真的不算什么，它不足以使我们变成万物之灵，红眼绿鹃和白眼绿鹃之间的差异也不止这么多。

近年来，随着对基因序列研究的逐步深入，科学家发现人类的Neuropsin基因[1] 内含子[2] 中的一个胸腺嘧啶[3] 点突变导致了人类与黑猩猩的分化，而且这个突变可以通过科技手段引导改变。在人和黑猩

猩的分割线上，起关键作用的只有这么一个小小的剪切点，加上这个剪切点黑猩猩就能变成人，去掉这个剪切点人就与黑猩猩无异。

Note

[1]Neuropsin基因：一种丝氨酸蛋白酶，它在动物的学习和记忆功能中发挥着重要作用。

[2]内含子：是阻断基因线性表达的序列，发生改变后能影响人的基因。

[3]胸腺嘧啶：脱氧核糖核酸中的碱基之一，发生突变后会破坏DNA基因的稳定。

很多人根深蒂固地想要和黑猩猩划清界限，人类中心论的科学家们更是不遗余力地试图做到这一点。但一切事实都指向同一个结论：我们和黑猩猩并无太大的区别。我们没有理由认为，我们会因为“爱情”的存在而采用与其他动物截然不同的择偶策略。难道没有爱情之前，人类就不繁殖了吗？人类就不抚养子女了吗？当然不是。也许你不知道：人类的祖先在地球上存活已经有500多万年了，而将爱情视为婚姻基础的这个念头，从产生到现在不到200年。这短短的200年，并不足以让人类的本能理解“爱情”这种虚无缥缈的事物。倘若地球人之外的智能生物来到地球，他将会很肯定地告诉我们：我们的“爱情”除了带有一些偶然性或者人为的浪漫装点之外，和黑猩猩追逐雌性发情的红臀部并无不同，它们同样是由基于两性繁殖的一些择偶偏好组成的。

热爱繁殖的祖先孕育了我们。实际上，人类的历史就是一部热爱两性关系的生物进化史。对两性关系无感的生物早就孤独地死去，他们没有给世界留下任何东西。而那些热爱繁殖的祖先，乃至祖先的祖先，他们是用什么原则或者倚仗什么方式来进行配偶选择的呢？这种本能冲动是如何扎根在我们体内，支使我们做出选择的？我们身上带着哪些祖先遗传给我们的择偶偏好呢？这个话题还得回到人类与黑猩猩的共同祖先上。

人类和黑猩猩最显著的不同，是直立行走和脑容量的增加。科技已经证实，人类的很多行为乃至高度发达的社会文化，其实只是直立行走的副产品。

有专家认为，与制造工具相比，直立行走更应该看作区分人与猿的标志，因为它不仅低能耗，还解放了双手、开阔了视野，而且为其他方面的演化奠定了基础，比如人类脑量的膨胀。从某种意义上说，它还是改变我们人类择偶策略的关键。

人类为了直立行走，改变了盆骨形状，女性的产道也随之变窄了（也就是变得不那么圆了）；在最近200万年的进化中，人类脑容量扩大了3倍，婴儿的头也因此变得很大。这两种改变的叠加结果便是增加

了女性分娩的难度——产道变小，但婴儿的头却比以前还要大得多。这就意味着女性不得不采取一些手段来使自己的产道变大，实际上，她们这么做了，她们的产道确实大了一些，但这无异于杯水车薪——人类婴儿出生时候的平均体重在3公斤左右，黑猩猩的婴儿只相当于它的一半重。但是你要知道，雌性黑猩猩的体重一般是90公斤，接近人类女性体重的2倍。也就是说，按体重比来算，人类的宝宝相当于黑猩猩宝宝的4倍。实际上，人类婴儿的头实在太大了，人类女性已经在尽可能地生下最大的婴儿。

黑猩猩的孩子断奶之后就可以自行找东西吃，倘若想要生育和黑猩猩的孩子一样成熟的婴儿，人类女性需要怀孕18个月——但她们非常容易在这样的生产中死去。在生育辅助技术出现之前，生育对于女性已经是一件非常危险的举动。只要胎儿的双顶径超过10厘米，就几乎不可能顺产下来。可以想象，如果怀孕18个月（双倍于现在的时间），鬼门关将会变得多么凶险。即使女性本身乐意怀孕18个月，用生命或者用近乎毁损的阴道换来头大无比、一断奶就能生活自理的婴儿，男人们也不会答应（你知道原因的）。

最终博弈的结果是，女人们不得不把孩子早点生出来，于是我们都在9个多月的时候呱呱坠地。与初生的小猴和猩猩相比，人类的婴儿是如此虚弱不堪。小猴生下来可以牢牢地抓住母亲，但是人类的婴儿6个月才能坐起来，8个月才会爬，12个月左右才能开始学习走路。多数时候，他们除了会哭和吃奶之外没有任何技能——忘记了，还有排泄，如果这也算技能的话。

实际上，幼猴出生的时候，其大脑已经达到成熟大脑的70%，其余30%将在出生后的半年内发育完成，黑猩猩的婴儿1年内可以完成大脑所有的发育，但人类婴儿出生时的脑容量仅有成人的23%——也就1/5多一点，在他过6岁生日前，他的大脑会持续发育，但一直到23岁才会完成（也就是说，有些人在大脑发育完成之前就结婚了）。

在直立行走的智人女性怀孕后期，她们的行动是如此不便，她们没有办法去参与正常的捕猎或者采集，于是就必须依靠雄性来为她们提供淀粉和蛋白质。在婴儿出生后的一段漫长的时间内，她还得需要雄性来做这些事，因为没有任何灵长类物种比人类的婴儿更依赖母亲。这意味着，母亲必须整天待在孩子身边，对他进行大量的亲代投资[1]，她无法像其他动物的雌性一样去捕猎或者采集。如果她背着一个随时啼哭的婴儿出去觅食，那无疑是在主动对猛兽说：看这边，买一赠一呢！

出生到成年之前这段漫长的时间内，人类的幼儿需要父母来提供保护和食物，他们无法自己觅食，没有太多生活技能。他们甚至要到15岁以后，才能跑得和成年人差不多一样快。而对曾经生活于人类身边的野兽来说，这小东西在漫长的15年成长期中，就是一团美味的肉。

为了取得更好的繁衍成果，让孩子活下去，这种可怜的雄性“猩

猩”必须做出一点什么来。事实上，在那样残酷的大环境下，如果他们不愿意参与抚育婴幼儿和家庭建设，他们的孩子就会死得很快。他们没有办法做到像黑猩猩和大猩猩那样洒脱。

最好的方法是什么呢？根据亲代投资理论，最好的方法是雄性配合雌性一起抚育、培养、训练（也就是投资）他们的婴儿，让其好好地存活下去。这就是雄性亲代投资（Male Parental Inverstment，简称MPI）。可想而知，愿意对自己的后代实施亲代抚育的雄性，比做完爱拍拍屁股走掉的雄性，拥有更容易存活、吃得更饱、长得更壮的后代。

Note

[1]亲代投资：指亲代为增加后代生存的机会（以让其成功繁殖）而进行的投资，但会以牺牲亲代投资其他适应度成分的能力为代价。适应度的成分包括现存后代的福祉、亲代的未来生殖能力和辅助家族的整体适应度。

很明显，在这样的情况下，群婚群居的制度对男性而言是缺乏动力的，这就好像大锅饭一样，若是做好做歹一个样，我为什么要外出狩猎？狩猎消耗体力且存在风险，待在洞穴里和女性交配显然更加吸引人。

这呼唤了一夫一妻制的出现。

实际上，从300万年前开始到现在，只有在15，000年前的农业社会里一度实行过一夫多妻制（而且只有少数地位高的雄性能实现这一点），多数时候，人类都实行一夫一妻制，无论狩猎民族社会，还是现代工业社会，人们都始终如一地奉行着一夫一妻制。

一夫一妻制是如此根深蒂固地扎根在人们的基因里，这是由雄性亲代投资决定的。

然而，雄性亲代投资并不妨碍愿意对家庭负责的好丈夫们偶尔也去拈花惹草。

这可能基于以下两种考量：

第一，雄性永远都没有办法知道孩子到底是不是自己的，除非他愿意24小时不合眼地看守妻子。所以如果错误地抚养了一个孩子，雄性的损失是巨大的。如果他就这么一个孩子的话，他的基因就因此灭绝了。可想而知，只生育一个孩子的制度也许很容易不经意间触发男性的父子关系不确认的焦虑。

第二，对雄性而言，性交是如此隐蔽又没有风险，只要不被自己的配偶发现，他最多损失一点精子，也许还损失一点金钱或者浪费一点甜言蜜语，换来的却有可能是高度的子嗣回报。倘若可以通过不妨碍家庭

生活的性行为为自己留下一个后代，这样的收益是巨大的。

实际上，通过对人类雌雄体型以及人类与猩猩睾丸大小的比较，演化生物学家揭示：人类确实是轻微的一夫多妻制物种。轻微一夫多妻制的解释是，在一夫一妻制实行的同时，偷情、通奸以及招妓行为也在大行其道。但正常情况下，这种制度是以一夫一妻制为主的。

一夫一妻制并不能制止男性偷情。

我们上面已经说过，偷情的收益是巨大的，完全有可能为他的基因带来意外的收获——纵使他以为自己只是为了爽或者寻求浪漫。但我们都知道，任何行为的背后都是我们的基因在暗中操纵，对于人类自认的“理智”，基因只会发出窃笑。

我们饿了的时候会想吃东西。身体通过一套特殊的运算，告诉我们应该吃一点高蛋白质的东西，于是我们会想吃鸡蛋；也许我们的身体需要摄入一些淀粉和糖，然后我们会想吃蛋糕；如果我们体内缺水，我们会想喝水。但这一切，都是由我们的身体而不是大脑来决定的。也许我们以为这是自己的主观意识，但实际上这是我们身体的呼唤。就像我们要死要活地爱上某人，那只是基因告诉我们“你和他很配，你们的后代会很强壮”。我们真能操纵自己的意识吗？当然不能。

男人和女人，迥然相反的择偶策略

有A、B两个学校，实行两种完全不同的考试制度。A校实行的是严苛的淘汰制，学生努力学习可能得到满分，不努力则即使天资再聪颖也会被淘汰出局；B校实施的是宽松的合格制，只要学生不出现严重违规，一般都能合格，当然这种考试也有弊端，无论学生多么努力，最好的学生也只比最坏的学生多考那么几分。

我们来推理一下，这两所学校的学生会有什么不同呢？

A校的学生应该相当喜欢竞争，他们会琢磨出各种各样的方法来打倒对手和潜在的敌人，B校的学生应该比较爱好和平；A校的学生应该更努力，脑子更灵活，B校的学生相对而言没有那么多野心，性格温和；A校的学生应该会认真地对待考试，而B校的学生应该不在意考试……不要以为这样的学校不存在，不要以为这样的考试很怪异，这两种考试，就是大自然里的生物每天都要面对的常规考试。这个考试的科目叫作繁殖。

1948年，英国遗传学家贝特曼就在实验室里设立了这样的两所“学校”。他把一定数量的雄果蝇和同样数量的雌果蝇放在一起，让它们随意交配。结果显示，雄果蝇交配的次数和对象越多，它们的后代也就越多；而雌果蝇无论有多少个性伙伴，它们的后代数量也没有太多变化，即使是最性感的雌果蝇，也不会比最不受欢迎的雌果蝇拥有更多的后

代。

实验结果告诉我们：雌果蝇后代的数量主要取决于它们的后代成长到繁殖期并且再繁殖下一代的能力（它的子代的繁衍能力），雄果蝇后代的数量则取决于它乱交的次数（它自己繁衍的能力）。

大多数情况下，繁殖是在雌性体内进行的。将一个后代抚养到繁殖期总比射一次精要麻烦得多，因此，雄性的生殖潜能比雌性的生殖潜能大多了。想想看，只要偷一次欢，他的子嗣也许就会直接增加一个，而雌性偷欢并无太多益处。因此，雄性偷欢的收益大、风险低，而雌性收益小、风险高。因此，雄性总是更具竞争力，喜欢乱交；而雌性不善竞争，比较挑剔——反正无论如何她也可以拥有自己的孩子。

这个结论被广泛追捧，即使后来某些动物学家认为雌性也同样不太忠实。但铁证是：精子远远没有卵子“值钱”。不忠的雄性比雌性多得多，而且不忠的范围更广，不忠的情况更严重。

一个著名的社交调查显示，75%的男大学生可以欣然接受来自素不相识的、拥有一定魅力的女性发出的一夜情邀约，而100%的女大学生拒绝了来自素不相识的魅力男人的一夜情邀约。在其他的地方，我们一样可以看到男性对性总是那么迫不及待，那么热切；而女性，总是被动的、保守的、迟迟不愿意付出的。

实际上，正因为卵子是如此珍贵。只要雌性愿意，她完全可以轻易获得一夜情或者通奸的机会，这会导致一些孩子不一定是他母亲的长期伴侣所生。根据英国的一项调查，约有4%的英国人是通过母亲偷情来到这个世界上的。或许我们可以把偷情叫得好听一点——精子战争[1]。

Note

[1]精子战争：Sperm competition，是由曼彻斯特大学生物学教授罗宾·贝克（Robin Baker）提出的概念，里面提出了一个震惊全球的现象：男性一次射出的精液当中，只有极少量（不到1%）的精子是拥有生殖能力的“取卵者”（egg-getter）。其余的精子是被刻意制造成不具备受精能力的，它们的主要任务则是阻止他人的精子和卵子结合。作者认为这从侧面反映了人类女性长久以来的偷情偏好。同名书籍《Sperm Wars》在国内有中文译本《精子战争》。

4%是什么概念呢？这个数字表示大约从1900年到现在，英国每个人的祖辈当中都至少有一个人的父亲不是他的亲生父亲。

4%这个数字并不算高，根据一项世界级的血型研究表示，10%的孩子不是父亲的亲生子女；而儿童保护机构揭示的非亲生孩子的比例是15%，美国某地采集来的数据甚至高达30%。

这些数字很好地说明了为什么在婚姻外偷情的男性比较容易得到原

谅，婚外情的已婚女性却很难被赦免，那就是男人对于孩子的父性确认会因为女方出轨而更容易遭到毁损，最极端的例子便是荣誉谋杀[1]，而男人外出偷情却不容易酿成什么极端后果——只要他注意避孕，又愿意回家。

为什么两性差距如此巨大？

答案是：为了达到生殖目的，两性的最低投资和受骗的风险大不一样。

很显然，性对男性而言，收益是巨大的。春风一度，他就完全可以收获一个孩子；而女性则需要冒着巨大的风险怀孕并生育，还得抚育很长一段时间。因此，男性的生育潜能比女性大得多。如果他愿意，他完全可以在3个月内让100个女性怀孕，只要有1%成活，他的基因扩散度就可以和一夫一妻制的爱家男人打平。而女性即使和100个男人上床，她1年内也只能生1个孩子。所以她必须关注孩子的质量，关注如何才可以获得一个愿意长期守护她和孩子的异性，以便于她的孩子平安成长到繁殖期。

Note

[1]荣誉谋杀：也称荣誉杀害（honor killing），是指男性成员以“捍卫家庭荣誉”为由，杀害他们认为与其他男子有“不正当关系”的女性家庭成员，盛行于伊朗、阿富汗、土耳其、巴基斯坦等地区。

在过去的狩猎——采集社会里，一个女人最多可以抚养4个孩子直至他们长大成人，而男性的子嗣理论上可以无限多，只要成功地花5分钟偷情一次，就可以得到25%的额外收获。当然我们也知道，偷情也有一定的风险，也许他会被老婆发现，也许情妇的老公或者家人会痛扁他一顿，而且偷情的胚胎很难顺利成长——当女性发现孩子很难成活的时候，她们会选择堕胎或者溺婴，而且偷情出生的孩子因为缺乏父系的扶植，也很难顺利成长。最关键的是，纯粹偶然的性交完全可能无法产生后代。一个到处留情的花花公子的基因可能很快就会灭绝。

因此，对男性的基因而言，最好的选择是什么呢？

答案是：混合择偶策略（Mixed Mating Strategies），也就是在拥有稳定家庭生活的同时，偶尔发生婚外情。

混合择偶策略的意思是同时保留两种择偶策略：一种是长期配偶策略，一种是短期配偶策略。前者性格越忠贞越好，哪怕为了忠贞牺牲一点基因优秀度也没关系；后者一定要放荡，容易被搞到手。更重要的是后者的数量越多越好。

这样的择偶策略对男人有什么好处呢？我们来做一个假设：在我们的祖先中存在3个族群，每群都有10个这样的男人。

A群是特别老实、对老婆极度一心一意的男人。

B群是非常花心、到处留种，从来不会留下来帮忙抚育孩子的男人。

C群结合上述两者，在保持一夫一妻制的基础上，偶尔拈花惹草的男人。

A群的男人显然很符合女人们的理想，但他们也很容易因为老婆偷情而濒临绝种。只要他们的老婆不忠，这样的专情基因就很容易散失在风中，失去了遗传的机会。很遗憾的是，人类女性不忠的并不在少数，上面已经提到过那些为别人抚养孩子的可怜父亲的比例。

B群男人其实采用了一个很好的策略，他们对子代的投入如此之少，以至于他们完全可以无限度地传播自己的种子。但不可忽视的是，退回去几百年，人类还生活在物质并不充裕的时代。在那种艰难的条件下生存的雌性，没有能力单独抚养一个婴儿直至成年。所以这些没有父亲的婴儿很可能被引产、被溺毙，或者夭折了，这些可怜的孩子活不到繁衍季节，结果这些男人虽然广种，却薄收。同时，他们还需要冒着被对方的父亲、哥哥、丈夫等人暴打至死，以及传染上疾病死去的风险——在抗生素普及以前，风流的文人们总是被各类性传播疾病困扰着。当然，他们败坏的名声很容易导致女人们望风而逃。此外，近代的女性虽然有了抚养私生子的经济能力，但避孕手段的普及，使得B群男人也很难扩散自己的基因。

好吧，我们再来看C群男人。一方面，他们通过婚姻里反复的性接触基本可以保证自己有一个属于自己的孩子；另一方面，偷情又为他们的基因多买了一份保险。

与忠厚的老实人相比，选择混合择偶策略的男人多一重遗传基因的机会；与浪荡的花花公子比，选择混合择偶策略的男人拥有自己的后代（注意，是能安全成长到繁衍期的后代）的可能性要大得多。这就无怪乎如今C群男人当道了。

需要说明的是，之所以探索人类混合择偶策略的生理和心理基础，并不是在为男人的滥情开脱。C群男人的择偶策略从进化而言很优秀。生物的进化本能无关对错，就像由于远古时期食物的匮乏，我们每个人的基因里都刻着热爱高脂肪和糖类的烙印，以至于很多人管不住自己的嘴，但这种基因或者说本能冲动并不代表大量进食高热量食物是正确的，很可能这种行为和我们的现代文明社会是完全相悖的。

在一夫一妻制下，这种混合择偶策略是不合法的，而且是非常不道德的。人之所以异于动物是因为人类社会有着“己所不欲勿施于人”的文明守则，这需要我们用理性克服每个人骨子里自私的冲动来达到制衡。我们有着内心的原始冲动不代表我们就应该去身体力行地发泄我们的原始欲望。

此外，我们阐述的是在没有完善的避孕药物和避孕方法之前所发生的故事——别忘了，避孕是近代才兴起的科技手段，这种漫长的择偶状态早已在我们的基因里打下深深的烙印。即使一个人并不喜欢孩子或者根本不想要孩子，但他（她）依然是那些喜欢繁殖、热衷繁殖、精于繁殖的祖先的后代。

男人的本性就像一张底片，这决定着他行为的本质，而呈现关键只在于这张底片被冲印出来了多少张，他无法改变这张底片上原有的刻印内容。后文我们还会提到，男人无法克制自己想要寻觅年轻有繁殖力的女性的冲动，即便他不想现在马上就拥有一个孩子。

一夫一妻制究竟对谁有利

小梁最近在发愁一个问题，他不知道在银银和雪儿两个女孩之间怎么选。

银银是他的同学，今年25岁，身高1.68米，本科毕业，他们一直都是彼此的精神伴侣，非常谈得来。

另外一个女孩是公司新来的同事雪儿，今年23岁，身高1.65米，学历只有大专，但长得非常漂亮，最关键的是雪儿性格非常好，而且挺崇拜小梁，要知道男人最爱的是女人的崇拜。

他每天都在这两个女人之间犹豫，不知道选谁好，放弃雪儿又怕伤了雪儿，放弃银银又怕伤了银银。

他时常在想，要是有一夫多妻制就好了。

小梁可以歇一会儿了，我国从来就没有一夫多妻制，即使是在封建社会，实行的也是一夫一妻多妾制。跟正妻不同的是，妾完全可以被作为财物来进行买卖和赠予，而正妻的地位是不可动摇的。这实际上也就是我们刚刚提到的男人的长期择偶策略和短期择偶策略的体现。

其他个别国家确实有实行一夫多妻制的，但纵观我国五千年的历史，除了母系氏族外，其他时期基本上都在实行一夫一妻或一夫一妻多妾制。与一夫一妻多妾制伴生的是嫡长子继承制，妾生的孩子是没有资格分到太多的财富与遗产的。

这里显然又暗合了男性长期择偶策略和短期择偶策略的混合运用，长期择偶策略就是把所有的家产都重点投资到长子的身上，以便于他能够获得最好的基因、最好的教育，然后让这个孩子散布更多的基因，获得更多的孙代；短期择偶策略就是纳尽量多的妾，然后把少量的精力和时间投入到她们的身上，让她们生下一些孩子，然后让这些孩子自由繁衍。

与一夫一妻多妾制伴生的嫡长子继承制的意思是：只有正妻的长子能继承家产。这种做法显然是为了平衡正室的心理，因为如果男人的第二个老婆会威胁到前一个老婆的地位，那大老婆在一开始就不会容许男人娶其他的老婆，在这样的情形下打算娶多个老婆的男人就会很快灭绝，因为一开始就没有女人愿意当他的老婆，而且当他想娶新老婆的时候，第一个老婆就会不要他。所以，男人用嫡长子继承制来讨好正妻。

另外请注意，继承财富的人是长子，不是长女。很显然，就连古人也知道，卵子是如此有价值，以至于大多数的卵子都能获得繁殖的机会。缺少财富并不能剥夺卵子的繁殖机会；而精子是如此不值钱，以至于拥有精子的男性必须通过打败竞争对手来获得交配的机会，拥有财富或其他资源的精子的主人会拥有更多繁殖后代的机会，所以将财富留给长子是正确的，这会令他增加市场竞争力。而留给长女完全没有必要，她的卵子已经是一笔极大的财富了。拥有诸多财富的女性和一穷二白的女性留下的后代个数不会有太大差别，而拥有诸多财富的男性和一穷二白的男性留下的后代数目却有着天壤之别。

也许小梁会说："即使实行一夫一妻多妾制也好啊，我可以拥有好几个漂亮小妾了。"但实际上，一夫一妻多妾制并不能让男人拥有更多漂亮的妻子，反而会极度降低妻子的质量（无论长相、学历还是素质），这是为什么呢？

我们都知道，男性之间的资源分配不均衡，有的人食不果腹，有的人拥有私人飞机。倘若实行一夫一妻多妾制，不少女性都能够共享一个拥有更多资源的男性，而一夫一妻制却让她们不得不死守一个相对贫穷的男人。

唯一例外的是极具吸引力的女性，在任何情形下这些尤物都能够跟最富有、最有魅力的男性结婚，但在一夫多妻制下面她们不得不和其他女人共享一个老公。

最具有吸引力的男性呢？他们在一夫多妻制下面可以有很多的老婆，但在一夫一妻制下面他们只能有一个老婆。

所以说，

最具有吸引力的女性受益于一夫一妻制；

其他的女性受益于一夫一妻多妾制或者一夫多妻制；

最具吸引力的男性受益于一夫多妻制或者一夫一妻多妾制；

其他的男性都受益于一夫一妻制。

实际上，一夫一妻制能够保证每一个男性都找到老婆。当然普通男性只能跟普通女性结婚，但是能跟普通女性结婚总比打光棍强多了。

我们假设男女人数都是50。这时如果有一个综合素质排行第30名的女人，抛弃了排行第30名的那个男人，转而投向排行第5名的男人，当后者的小老婆去了。那么原本排行第30名的那个男人只能娶排行第31名的女人，他之后所有男性的老婆都得跟着降一级。

在一夫多妻制下，男人们会惊恐地发现：

倘若性资源的分配和其他资源的分配一样遵循帕累托80:20法则，即80%的性资源集中在20%的男人手里，而剩下的20%的女性由剩下的80%的男性来分配，当剩下的20%的女性分给80%的男性之后，至少有60%的男性是永远找不到老婆的。

倘若你是最顶尖的那10种男性（政界要人、学问大家、亿万富翁、大公司高层……）之一，你就有机会得到2个及以上的老婆——注意，这还意味着你娶第1个老婆的年龄会非常大，也许超过30岁达到40岁。除非你十分年轻有为，否则你在青年时期无法吸引优秀的女人。所有一夫多妻制社会里的男性娶妻子的年龄都比一夫一妻制社会里的男性娶妻子的年龄大得多。

当你是一个比大多数普通人强一点，50人里排名能在第10～20名，成为一个老板或高级金领的时候，你才有机会获得一个老婆。

如果你只是个收入平平的小白领或者小职员，对不起，你不会有老婆。不过你也没什么好抱怨的，因为50个男人中，会有30个没老婆。

事实上，不管是人类社会还是动物界，在采取一夫多妻制的时候，大多数雄性都没有机会传承自己的后代，直到他们孤独地死去。而且他们必须拥有强大的战斗力，以便在同性争斗中获胜。同时，他们必须承受更短的寿命，因为他们必须把更多的精力耗费在获得异性青睐而不是延长寿命上。自然界里的普遍现象是：雄性生物承受着更高的死亡率和压力。澳大利亚的雄性小袋鼠都会在狂热的交配期间感染致命的疾病，然后死翘翘。睾酮（Testosterone）在血液中含量越高，生物体就越容易感染疾病，至少小公鸡就是这样。这也许就是人们常说的“硬汉易折”的根源，男性的免疫系统和生殖系统存在着深刻的冲突，它们是如此地不可兼得。实际上，我们可以从很多野史上了解到：阉割的男性会比一般男性寿命长一些。

但是，有谁会愿意在35岁拥有5个老婆，然后40岁刚熬到好日子就进棺材呢？

在一夫一妻制社会中生活的男人们经常会幻想，在一夫多妻制的社会中他们的生活是什么样子的。就像我们一开始提到的小梁，他在想两个女人围着自己是什么情形的时候，完全没有意识到对他这样的普通男性而言，一夫多妻制意味着自己根本没机会娶到老婆，即使足够幸运地娶到了，也只能娶到那剩下的20%。那样的情形下，他们妻子的魅力、长相、学识等一切条件都肯定要低于一夫一妻制下能够娶到的女人。

婚姻表面上是中世纪为了保障离婚和丧偶的妇女能够得到经济保护而出现的，但实际上它在保护这些三四十岁的女性的同时也保障了20多岁男孩们的利益，它让少女们无法随便地攀附那些三四十岁的富有男性，这样她们就会更加愿意去结交20多岁的男孩们。它把纯真的女孩子还给了男孩子。

一夫一妻制并不代表男性对女性妥协，而是代表高阶层男性对低阶层男性的妥协，他们把自己在正常状况下所得的老婆让出来给低阶层男性，以免后者起来造反。

当然，所有男性都不愿意承认自己是低阶层的。但实际上，在一夫多妻制下，80%的男性都是低阶层的。

诚然，在一夫一妻制的情形下采取劈腿或脚踏两只船的男性能够将他们的生殖利益最大化，但实际上，这种行为严重地损害了其他人的利益，公共绿地就是一个很好的例子。如果说有一大片公共绿地，你的羊在上面吃草，当然是羊越多你就越占便宜。劈腿的男性，就像养了很多羊的牧民一样。问题是大家都这么放牧的话，这片绿地很快就会消失。这样的情形需要有公权力的介入来使得所有人都能够得到相对均衡的利益，以达到社会的最优化分配。每人一只羊，你也不占我的，我也不占你的。所谓的公权力介入实际上就是法律，这也就是一夫一妻制度的由来。

不过，有的男人并不愿意遵循这种基于公众利益的约定，他们更愿意像黑猩猩一样发情和交配。值得一提的是，这类蔑视社会规范的男性，往往会采用连续性一夫多妻制。也就是说，有了小三，很可能还会有小四。他的欲望，并不会只为一人停留。

从短期择偶策略看第三者在男人心中的地位

生活中我们经常可以听到下面类似的说法：

“家中红旗不倒，外面彩旗飘飘。”——红旗不能倒，而彩旗也显然不止一种颜色。

“娶妻娶德，娶妾娶色。”——老婆得忠实，妾得漂亮，而且妾是可以有很多个的。

“老婆是固定资产，情人是流动资金。”

“老婆是字画，挂得发了黄也不能换；二奶是年历，每年都得换新鲜。”

“老婆是你的家，温暖舒适而自然；情人是你街上的迪吧，疯狂刺激而陌生。”

或者可以这么说，雄性拿大多数资金做稳定投资，然后偶尔进进赌场，万一赶上手气好捞上一票岂不快哉？

不过很少有人会傻到把全部资金都拿去押大小——那种为了情人离婚的男人，和疯狂的赌徒一样罕见。多数男人凭借本能都知道什么时候该玩玩，什么时候该收手。

混合择偶策略还能解释男性的另一种行为——纯粹的性。女人经常不能理解男性为什么可以将爱和性分开。实际上，单单从生物学上来说，他们是可以做到的。

在科学家看来，所谓的爱不过是一种被过分美化了的性的产物，它并不能产生任何实质性的结果，最多只能让人们感到陶醉——这令我想起那些偷吃酒糟醉倒在屋檐下被人们捡去烧着吃的傻麻雀。人们总是热衷于发明创造各种将自己与动物区分开来的东西，无论是使用的工具，还是所谓的爱情。如果爱情就是白头偕老和长相厮守的话，那么长臂猿[1]和草原田鼠比我们要做得好得多。

从生理上来说，男性对于繁殖的投入比女性少得多，这足以让他们将性独立出来，或者说，这足以让他们将猎获性的工具在同一时间施加到不同的女性身上。

当然，这并不代表这种行为是道德的或者理性的，在当前社会，它和我们的常识以及法律格格不入。就好像进化让我们都爱吃高脂肪的食品和甜食，但这对我们的健康非常不利。进化并不涉及道德或者理性。

此外，混合择偶策略还可以解释一些很冷门的问题。比如说，小三会很纳闷，为什么男人宁愿选择条件不那么好的妻子，也不愿意选择条件绝佳的自己？答案很简单：对于男性而言，他没有办法肯定孩子到底是不是自己的。在这种情况下，有一个十分忠贞的能为自己生下属于自己后代的老婆，哪怕她不是那么出色，也比拥有一个不那么忠贞让自己可能陷入抚养别人儿子陷阱的老婆强。不要以为男人不会瞧不起小三，他们只是嘴上说说罢了，实际上，他们知道小三比原配更不忠实、价值更低（既然她都愿意不要长期承诺就和已婚男人上床，势必代表着她找不到其他足够好的愿意对她进行长期投资的男人，势必代表着她的基因不够好）。他们知道自己的妻子与她们生下的儿子值得长期一对一投资，小三则只值得短线持有。

Note

[1]本文所指的长臂猿是广义长臂猿，包括合趾猿（Siamangs）在内的一夫一妻制猿种。

在后面的章节里，我们还可以反推：小三想要登堂入室，至少要等到男人的子女上大学。不过，那时候的小三多半也错过黄金生育期了，而含蓄地说，男人，往往只会喜欢黄金生育期内的女性。

长期择偶策略令男人偏爱更需要他的女人

像“对不起，她更需要我”这样的分手金句，在各大影视、戏剧、小说、漫画乃至我们日常的生活中随处可闻。

类似的还有：

“你没有我也能活得好好的，可是没有我她就活不下去。”

“我很爱你，可是我得对她负责。”

“我爱你，可是她需要我的照顾，我不能抛下她。”

“你比她勇敢，比她独立，没有我你也可以活得很好。”

奇怪吗？一点也不。我们也许需要再复习一遍人类这种特殊动物的混合择偶策略。雄性需要两种雌性，一是忠实的，愿意让他们给予长期投资的雌性，一种是性开放的，愿意让他们播种以便取得意想不到收获的雌性。

如果换了你是雄性，你会如何选择？

从动物学的角度来说，你一定会选择一个非常需要你、没你不行的雌性作为长期投资对象，因为她看起来比较不容易背叛你，能给你留下属于你的后代；而选择一个看起来不怎么计较名分，愿意和你上床的雌性作为短期择偶目标，也许她能让你中一张基因彩票，给你留下一个后代。

为什么男性愿意选择更需要他的女性呢？因为这类女性对他们的需要唤起了深埋在他们基因里的父性确认的连锁反应，他们认为这个女子是如此地需要他，离不开他，那必然是忠实的，很难再会投入其他男性的怀抱。所以，她的孩子一定是他的，他理应照顾她和孩子，否则她和孩子也许都会饿死。而另一个女人，她看起来是如此倔强，很容易一点不合就赌气转投其他男人的怀抱，给他戴上绿帽子，再说，她如此坚强，即使没有他的存在，她也很容易生存下去，并将他们的孩子抚养长大。

在这种情形下，采取离开更强壮的那一方，能使得他的后代数量最大化。而离开柔弱的那一方，他的后代数量会骤减。

他们是如此容易被哄骗的动物。女人的眼泪就像美貌一样，可以迅速打垮他们的理智。这就是为什么男人永远都无法抵抗女人眼泪的原因。

那么，有什么办法可以让你更快地摆脱他呢？答案也很简单：

一、死缠烂打。这种行为相当于告诉对方“我确实是一个劣质基因的持有者，我不得不缠住你免得失去你的扶植”。

二、恐吓他。如“我要揭发你，告你的状，让你臭名昭著”。你向他展示了自己强大的力量，你完全可以独立。

三、试图靠身体留住他。这样就会让他加速厌倦你，因为他播种之后对你的兴趣将会更低。

Chapter 2　上帝把好男人都藏在哪儿了

坏男人比好男人多吗？当然不是，好男人要比坏男人多得多，但坏男人擅长四处出击，主动扑向猎物。之所以很多女孩子都有过被劈腿的经历，是因为会劈腿和泡妞的男人已然霸占了整个婚恋市场，他们似乎占据了整个星球。

婚恋市场为什么女多男少

算上今天的相亲，小美这几个月认识了不少于30个男人。

说起她的相亲史，旁人都忍不住唏嘘不已。

她的第1个相亲对象是同事给介绍的。男方穿得人模狗样，但一喝汤便发出巨大的咂巴声。她忍不住逃之夭夭。

第2个男人是从征婚网站上征来的，看照片倒还过得去，一见面，小美几乎崩溃：这男人身高1.78米不假，不过体重起码得有100公斤。他不好意思地说："照片是5年前的。"

第3个男人是朋友的同学的哥哥的同事，见面第二次，他很直白地邀请小美去他家过夜，被小美拒绝后，他腆着脸说："何必呢，大家都是成年人。"

当然，也有条件好、年貌相当的，但他明确地告诉小美："我是gay（男同性恋），想找个人结婚，只是为了应对家庭的压力。"

最可气的是一个据说身家过亿的男人，他见小美的第一面，就直截了当地告诉她："我年龄大了，想找个女人生孩子。放心，我肯定不会亏待你，生完孩子我给你一间商铺，但婚后你也别管我在外面玩。"当小美严词拒绝时，他很不解地摇了摇头："你不会有神经病吧，很少有男人像我这么真诚。"

多数男人是一见面就被出局的，比如正在寻觅仙女男、仇视女人男、势利男、洁癖男……

小美也不是没有试着去和看上去不讨厌的男人交往，可上床了才发现他还想着初恋女友。小美终于受不了了，她大叫："好男人都到哪里去了？为什么我遇不到好男人？"

和小美差不多年龄的女孩，都经常为身边原来存在这么多不正常的男人而吃惊。她们纳闷的是：为什么我遇到的男人这么变态，这么"极

品”呢？为什么我一连相亲许多次，都遇不到一个稍微正常点的男人呢？为什么我会一连遇到两个感情骗子，历任男友都会劈腿呢？

在惊恐和悲伤之后，她们痛定思痛，开始反省：是不是我自己有问题，才让渣男乘虚而入？

不是的。姑娘们遇到的只是一个正常的概率事件。我们来看几个简单的概率问题吧——它对你的择偶非常重要。

联合国明确认定了出生性别比通常值域在102～107之间，也就是说，每出生102～107个男婴，就应该有100个女婴诞生。在我国，男女出生比甚至还要高一些，根据2013年相关数据显示，中国出生人口性别比可达117.6。也就是说，有118个男孩，才对应100个女孩。按理说，女孩这么金贵稀少，不应该面对择偶难的问题呀，怎么还会被剩下？与她们相匹配的男性都到哪儿去了？

答案也许令你吃惊：这些女性是必然会被剩下的，因为男性实在太少了。

为什么呢？

我们先来看看适婚年龄：女性的婚龄是20岁，男性是22岁。也就是说，在100年间，适婚的男性有4.5代，女性有5代，女性比男性多出大概10%。这样一来，男女比例可以被修正为108:100。

其次，男女同性恋的比例大概是15:7。男同性恋大概占总人口的5%，也就是说，只要有2个女同性恋，就约莫有4个男同性恋。也就是说，上述比例奇妙地变成了106:100。

最令人心碎的，还是“睾丸素风暴”，男性因为同性竞争的压力大，所以往往爱好冒险、冲动，喜爱从事各类危险游戏，因此他们的人数在这些危险的活动下急剧减少。

风靡全球的《小趋势》一书中也提到过这一点：美国男女婴比例是51:49，但到了18岁的时候，倒过来变成了49:51。也就是说，男女死亡比例是108:100。

在成年之前的这一段时间里，他们死去的人数是如此巨大，以至于扭转了整个择偶市场的形势。这一次，我们可以将男女适婚年龄段的数据修正为97.7:100了。男女比例倒过来了。

在最初我们给出的数据中，“多出来”很多男婴，但这些男婴多数是生在农村。实际上，城镇男女比例并没有118:100那么高。由于中国有着重男轻女的传统思想，很多人指望再生一个而瞒报了女婴的存在。瞒报的力量也不可小觑，很可能导致女婴其实比人们想象中的远远要多。

[1]

男人本来就比女人少，如果真想嫁人，你就必须降低一些择偶标准。

Note

[1]在某些缺乏监管的地区，女婴经常在性别鉴定后被流产，还有一些在出生后被溺毙。

地球为什么会被劈腿男霸占着

Nini是个很乖巧的女孩，虽然人长得很漂亮，但很晚熟。以前也交往过两个男朋友，都无果而终。转眼毕业好几年了，她的感情一直没着落，家人跟着非常着急，催着她快点解决终身大事。可是每天两点一线的工作，那么忙，哪有时间去找男友啊？

一次，在上司的生日派对上，Nini认识了充满魅力的他——成熟稳重、幽默健谈，让她颇为心动。在聚会上，他记下了她的手机号，第二天便约她出去吃晚餐。她想都没想直接答应他："好吧。"

经过一番仔细地梳妆打扮，她紧张地坐到他面前。也许他早就看穿了她的不安，但他并没有在意，还是像上次一样谈笑风生。Nini觉得这两个小时过得好快。

送Nini回家的时候，他很自然地牵着她的手过马路。Nini的小心脏不由得扑通乱跳。马路一过，他放开了Nini的手，那时候Nini心中竟然有一点失落。

他站在楼下很迷人地笑着问Nini："我可以再约你出来吗？"Nini内心一阵狂喜，连连点头。

可是那天之后，他再没有打来电话。

日子在等待、焦虑和失望中慢慢过去。在几乎看不到任何希望的两周后，Nini突然在半夜接到了他的短信："我以前受过伤，不想再动心，所以一直克制自己不给你打电话，可是我失败了。我想见你，想得快发疯。"

Nini出门打车到了他所在的酒吧，这里没有她想象中的深情画面。他坐在卡座里，表情很镇静。他搂过Nini并告诉周围的哥们儿："这是Nini，你们都知道吧。"周围人一哄而上叫Nini嫂子，笑脸相迎地给Nini敬酒。Nini何曾见过这样的场面？她看向这个男人，他趁着酒意扑上来亲吻她，她的脸红得要命，幸好光线很暗，没有人注意。

那天一直闹到凌晨3点，人散光后，Nini陪他去开了个房间。

接下来发生了什么不用再说了。第二天10点Nini醒来的时候，男人已经穿戴完毕，早点也已为Nini买好了。他们很温馨地在房间里共进早餐，那时Nini已经开始在脑海中描绘未来的生活：他们会有两个孩子，一个甜蜜的小家庭……

他将Nini送到了公司，在Nini脸上轻轻一吻，深情地目送她步入公司。Nini虽然宿醉未醒，但心情却是前所未有地好。脚步都变得轻快无比，满心期待着他们的再次见面和未来发展。

可是，他的电话再也没有打来。

Nini每次打电话找他，他都找各种理由来搪塞，最后他的电话就再也打不通了。

他彻底消失了，而她，除了知道他是上司的朋友外，其他一无所知。

我们都知道，男性有基于本能的花心特质和生理冲动，加上他们又占据了优势的择偶和资源地位，所以劈腿和脚踏两只船这档子事更容易发生。

《男士健康》编辑部曾经对100万中国人进行了性生活大调查，后期给出的数据也印证了这一点。

男性不忠的程度和严重度全都高于女性。

下列是关于男士的一组数据：

婚内无配偶之外的性伙伴34.4%

未婚有单一性伙伴16.5%

婚外另有多个性伙伴23.8%

婚内另有一个性伙伴10.9%

未婚无性伙伴7.2%

未婚同时有多个性伙伴5.1%

离异有单一性伙伴1.4%

离异同时有多个性伙伴0.7%

为了视图方便，我们将离异和未婚男士合并为一组，统称为单身，

实际情况如图2-1所示：

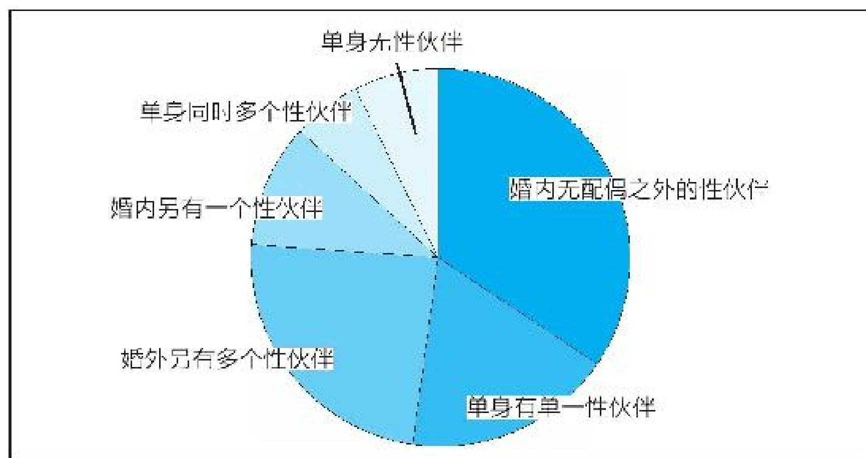


图2-1

从数据上我们可以发现，40.5%的男人同时拥有多个性伴侣。也就是说，超过四成的男人是劈腿的。100位男性里，最多只有60位是不劈腿的。这60位甚至包含没有性伴侣——也许是找不到性伴侣的男人。

撇开只占到总人数1%左右的男性离异者不谈，毕竟未婚男人是大多数未婚女孩的首选，但结论会令男人和女人同时心碎。

没有结过婚的男人里，每4个男人就有1个处于单身状态中。

有女友的男人里，每4个就有1个在劈腿。

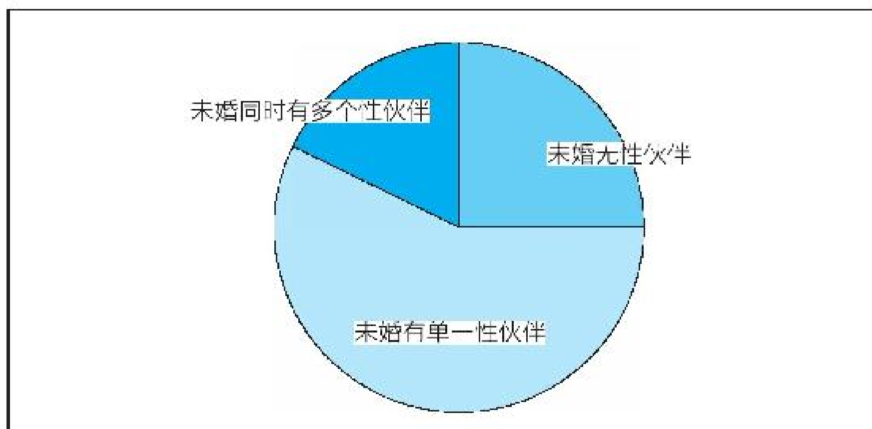


图2-2

已婚男性的配偶更加悲惨，她们老公的出轨率高达50%以上，也就是说，每2个已婚男人中，就有1个有婚外情。

出轨的众多男性里，有七成不止有1个婚外性伴侣。而这些婚外性伴侣显然不可能全是已婚女性，实际上，已婚的出轨女性只有男性的一半，这足以说明已婚男泡未婚妞的大有人在。注意：如果对方不诚实，你很难判断他是否处于婚姻中。

同一个调查显示，26%的男人购买过性服务。也就是说，每四个男人里，就有一个是或至少曾经是嫖客。

我们回到开头，100位有女友的男青年中，有25个在劈腿。我们假设，5年间，不劈腿的男人需要两个女人（总得让人家换一次女朋友吧），他们总共需要150名女青年。

假设劈腿的男人对应4个女人——也许这还把劈腿的男人想得太好了点。实际上，考虑到有好多人劈腿是同时劈好几个，用他们的人数减去猎艳者之后，我们姑且视为劈腿者需要100位女青年。

实际上，劈腿男里面还存在猎艳者，专门以骗取女孩感情为乐，于是这样的情形就开始壮观起来了。实际上猎艳者是存在的，而且为数众多！在上面的百万人大调查里，有一个“性伴侣数目30人以上”的选项，有7.7%的男人选择了这个选项。

“30人以上”这个选项太概括了，以上多少呢？根据现实中的观察，“一百人斩”[1]只能算猎艳者里的入门级别，很多都是“数百人斩”，某位北京达人还告诉我，他认识不少全国各地的“千人斩”。好多报纸曾经报道过专业的“泡良族”[2]，他们的数量简直令人叹为观止。需要注意，猎艳者不分已婚未婚，他们很可能在婚后还冒充单身，长期处于捕猎阶段——直到他们自己厌倦。

我们姑且就按人群中出现猎艳者的概率是7.7%，每人每年猎取女性的数目为12位计算。五年间，猎艳者每人猎取了60位，他们总共会猎取462名女青年。

也就是说，100位男青年的总需求是462位（猎艳者的）+150位（劈腿非猎艳者的）+100位（不劈腿的）=712位女青年。

100位女青年，对应712位的追求缺口，这意味着什么？

意味着女孩在黄金择偶期的5年里，遇到的712位男性的追求中，里面有150位是由不劈腿的男人发起的。

Note

[1]一百人斩：网络用语，一种夸张说法，指和约100人发生过性关

系。还有“数百人斩”的说法。

[2]泡良族：指的是那些将良家妇女作为猎艳对象，一旦到手，便立刻转身走人、像泡沫一样消失在空气中的那类男人。

也就是说，丢掉那些没有吸引力的男性不谈，如果生活中不劈腿男人的真实存在比例是75%，而你的社交圈子又足够大的话，你遇到他们的可能性是20%。

这是一个多么可怕的数字！想想看，你遇到的男人里面，每5个里就至少有3个是猎艳者。剩下的两个里面，有一个虽然不是猎艳者但会劈腿，只有一个是不劈腿男人。最重要的是，这唯一不劈腿的男人很可能对如何博得异性的青睐一无所知，他很可能更加不会引起你的注意，更可能被你归类为无趣、乏味、条件平平、不具任何吸引力的草包，“理性”的你当然会选择下辈子也不要嫁给他。

坏男人比好男人多吗？当然不是，好男人要比坏男人多得多，但坏男人擅长四处出击，主动扑向猎物。之所以很多女孩子都有过被劈腿的经历，是因为会劈腿和泡妞的男人已然霸占了整个婚恋市场，他们似乎占据了整个星球。

如何挑选黑驴王子

Amanda是一个二线城市奔三的剩女，由于父母的压力，找对象成了她现在的首要任务。但是她面临着一个很大问题：如何定位符合自己择偶标准的“目标人群”。

Amanda对未来老公的基本要求是：本科，身高1.7米以上，最好不是农村人，比她大8岁以内，在企业做中层管理或者在事业、机关单位工作，工资最好不要比她低，互相聊得来。要知道，Amanda今年28岁了，外形气质尚可，心地不坏，但是心智不够成熟，她本科毕业，工作和所居的城市尚且不错，年薪8万左右。她偶尔打扮一下走在大街上有时也有点回头率，前段时间去参加了一个论坛的8分钟约会，回来也有好几个人给她打电话……

然而Amanda从来没有遇到过自己中意的“目标人群”，很多男人让她连继续交往下去的兴趣都没有。大街上遇到的人显然无法进行交流（至少她不好意思搭讪人家），8分钟约会的那几个人学历、工作实在差劲，有的连高中都没毕业，与她的期望值相差太远。

由于工作性质比较封闭，她通过工作认识新男生的可能性不大，所能想到的结识新朋友的方法就是网络交友，参加一些论坛的交友聚会，多出席一些婚介活动，加入高档健身会所，等等。但这些方法虽然可行，却未必有效。比如，她在网上待了几个月了，还没发现一个符合条件的。

照Amanda的说法，中国有那么多奇怪的组织和圈子，可惜却没有一个“准老公俱乐部”来解救广大大龄未婚女青年。有人曾说，中国的剩女大多没有社交，每天过的都是单位与家两点一线的枯燥生活，所以找男友首先要学会交朋友。可是，像Amanda这样生活枯燥的人怎么建立和扩大自己的社交圈，通过人际关系来认识更多的好男人？怎么有的放矢地寻找自己的目标人群呢？

在很早以前，女孩子都是不读书的，没什么经济收入，还大门不出，二门不迈。在这样的情况下，自然所有有女孩子的家庭都会想着“嫁女强于吾家”。女孩子在经济上、见识上、心智上都会仰仗她的丈夫。这样的婚姻家庭结构是最牢固的，一直到今天也是如此。

后来，女孩子们开始读书了，长见识了，赚钱多了，学历高了。于是，择偶就出现了新的问题。

比如说30年前男生赚100（指货币购买力，下同）的同时，女生不赚钱，她自然会愿意依附比自己高100的男方。30年后男生赚的哪怕还是100，但原本和他匹配的女生地位提高、收入提高、工作机会多，自己能赚50了，原本应该找个50的男生，双方合起来100，组成稳定的小结构，但这个女生不愿意找50的男孩，她甚至不满意赚100的男孩，还想着像以前一样找个比自己多出100的男人，即150男，这就出问题了。一方面女生占据了原本仅提供给男生的工作岗位、学习机会，另一方面在择偶问题上她们对男生的要求没有降低反而更高。那么哪儿来那么多150男乃至更高的男性可挑呢？于是，一部分女性被“剩下”了。

这就是女性解放、男女平等的弊端。

书读得越多，收入越高，就越不该有更高的男性资源分配给女孩。

所有觉得自己赚钱多、学历高所以应该找个更加优秀的男性的想法都是错误的。女孩子爬得越高，理论上来说就越难找到处处都强过自己的另一半。享受了男女平等的好处，怎么能倒过来要求比自己更强的对象呢？

当然，社会是在进步的，女性一直在努力争取应有的地位，两性最终会达到一个合理的性别分工平衡，就好比资本主义社会替代封建社会，封建社会取代奴隶社会，这是历史车轮前进的必然方向。

在不远的未来，也许女性普遍能接受男性的收入与自己持平甚至低于自己。

只是每个时代都有牺牲品，为了避免自己成为车轮碾压下的牺牲品，既然已经得到了男女平等的好处，那就不要在择偶时对学历和工作乃至收入过于苛求对方，只要男方有着好人品，并不因收入或学历工作比女方低而自卑，两人的婚姻完全可以很牢固而且很甜蜜。

有时候，女人可以选择放弃某些选项。白马王子是不存在的，骑着黑驴的王子其实也不错。学会接受现状吧，否则，“剩女”这个词迟早会成为梦魇。

遇到梦中情人的概率到底有多大

Selina，29岁，身高1.62米，体重55公斤，正规大学本科毕业，在一家知名的外企工作，月薪8000元，算上各种奖金，年收入超过12万。父母退休在家，都有退休金，生活无负担。她的长相不算惊艳但也算中上，对另一半的要求是，最好在同一个城市，本科毕业，身高1.70米以上，有一份正经的工作，收入比她高一点点就好了，年龄要比她大。

她以为会很容易找到，可是，她一直找不到。大学时交过男朋友，可是对方无论学历还是收入都比Selina低，没有一技之长也没什么志向。虽然分手后还偶尔联系，可是Selina知道他们的现状从来没有改变过。工作后也结交了一个男朋友，各方面条件都不错，但和她不在同一座城市。异地恋的压力，促使他们在交往两年后分手。

转眼，她已经奔三了。每次听到妈妈在电话里拜托别人帮她介绍对象，她都觉得对不住她老人家。其间也相过亲，可是那些男孩条件都很一般，没有达到上面提到的要求。她也参加过各种网站组织的相亲活动，收费的、不收费的，可每次男女比例都严重失调，100个人当中只有不到30个男的。女生的条件倒是都不错，可男生的条件却不尽如人意。Selina也一直留意着身边的男性，但和她同龄的思想往往很幼稚，收入比她低；年纪比她大的几乎都结婚了。

后来，Selina想，如果真遇到了自己喜欢的，年收入比不比她高倒无所谓。如果两个人一起奋斗，一起供房养车，生活质量也不至于受到影响。可是这样的人，她还是遇不到。

很多人都说不要着急，缘分自然会到的。但Selina已经在怀疑，属于自己的缘分到底存不存在：“难道缘分就等于退而求其次？难道真的是我要求太高？我真的要一个人过下去了吗？”

英国沃里克大学有个叫彼得·巴克斯的小伙子发表了一篇论文叫《为何我没有女朋友》，他用数学方法计算出了找到适合人生伴侣的概率。这个公式告诉我们，人类找到真爱的概率是28.5万分之一。

巴克斯利用的是一个名为“德雷克方程”的著名公式。这个公式由“搜寻地外文明”计划发起人弗兰克·德雷克发明，原本是为估算银河系中可能存在的地外文明数量而编写的。方程表述为“N＝R×Fp×Ne×FL×Fi×Fc×L”。等式左边的N表示银河系中地外文明的数量，右边7个因数分别表示：每年银河系中新生恒星速度、其中恒星有行星围绕的概率、其中可能支持生命存在的行星数、其中实际有生命迹象的概率、其中演化出智慧生命的概率、该智慧生命能进行太

空通信的可能性和这一通信信号在太空中传递的时间长度。

巴克斯套用这一公式，但把等式左边的N定义为可能适合某男性的女性数量，把右边的7个因数分别定义为：英国每年人口增长率、女性人口比例、这些女性居住在伦敦的概率、其中年龄适合的概率、其中有大学学历的比例、其中相貌出众的比例和这名男子的预期寿命。

对英国单身男性而言，这一公式计算出的结果很不乐观。以现年30岁单身汉巴克斯本人为例，他的择偶范围是年龄在24～34岁、居住在伦敦的单身女性。根据公式计算，全英国3000万名女性中只有26人可能成为他的女朋友。

英国媒体为巴克斯的发现而震惊，其中某媒体援引巴克斯的话报道："在伦敦只有26名女性可能和我发展恋爱关系。因此，在某一天晚上我能遇见这几位'特殊'女性之一的概率只有0.0000034%，也就是约28.5万分之一。"巴克斯说，研究结果对那些试图寻找完美爱情的人来说可能是个打击，但它同时告诉了单身汉们：单身也许不是你的错！

好了，我们回过头看看Selina的"系数"们吧——和她在同一个城市，本科毕业，身高1.70米以上，工作稳定，年收入高于12万，30～35岁的未婚男人。这样的人，并不会太多。而且，这么一个男人的选择范围会非常宽，下可以在学校里找一个20岁出头气质出众的清纯美女，上可以娶一个35岁有钱、有情趣、保养得像二十八九岁的离异富婆。一个29岁，身高1.62米，体重55公斤，仅仅长得不差、还得一起供房供车的女人，肯定不是他的最优选。

倒推回来，你就知道，自己的条件大致应该匹配什么样的男人了。

很多女孩子感叹："为什么我这么好的条件还嫁不出去？"其实这和扩招差不多，你在进步的同时，人家也在进步，而且比你进步得还多。就像很多大学生也感叹："为什么我都已经大学毕业了还找不到工作？"原因很简单，因为硕士、博士满天飞。

《爱丽丝镜中奇遇记》里面，红色皇后[1] 说的一段话似乎可以用来为本节做个小结："你必须跑得很快，才能留在原地；如果你想跑到别的地方去，你得比原来快一倍才行。"

Note

[1]红色皇后：The Red Queen，是刘易斯·卡洛尔作品《爱丽丝镜中奇遇记》中的人物。《爱丽丝镜中奇遇记》是《爱丽丝漫游奇境记》的后续之作，前者人物为红色皇后，后者人物为红桃皇后。红色皇后不断前奔，却总是停在原地毫无进展。

什么择男标准制造了优质剩女

Michelle在北京做模特，各大品牌的成衣她都走过秀，虽然不算大牌，但在圈子里她也算小有名气。

她毕业于东北某高校，本科学历。若单论长相，她能打75分，她个子很高，1.78米，玲珑小腰，白玉一样的长腿，无不为她加分，而且她的性格特别可人。

她签约的公司里面人人都喜欢她，所以她的活儿也挺多，一个月赚两三万根本不成问题。平时除了走秀以外，她都乖乖地待在家里，还会自己做菜。

不过，1986年出生的她，也感觉到了一些压力，身边的小姐妹有的找了有钱的矮个子男做男友，有的和同行谈着恋爱，还有的傍着大款。唯独她，在感情上还没有着落。

Michelle觉得自己的要求并不高——男方不能和她一样吃青春饭，收入要比她高，个子要比她高，学历不能低于她。

但是现实让Michelle很失望，男人有钱的没身高，有身高的没钱，两样都有的没学历，三样都满足的吧，是她的资深同行，根本轮不到她沾边，人家身边一票美女围着，远远轮不到Michelle。

用她的话说：我只不过很想找一个比我各方面都略强一些的男人，怎么就这么难呢？

其实我们都知道，是很多择偶的“非必要高门槛”条件，阻碍了Michelle找到好男人。

“非必要高门槛”条件，前面半截很好懂，“非必要”，也就是说不太重要，可有可无；“高门槛”呢，指由当事人设立的超于常规的标准条件，它是造成女孩很难寻觅到合适对象的重要原因。

拿Michelle为例。首先，她个头1.78米，而中国男性平均身高1.69米。所幸她身处北京地区，北京地区的男性平均身高1.74米，高居全国前三。从这一点上来看，如果她希望未来的另一半比自己高一些，或者至少不低于自己身高的话，她已经在第一时间内淘汰了北京一半以上的男性，甚至可能已经淘汰了2/3。也就是说，她比同样条件，身高1.68米的女孩择偶的难度要高3倍。同理，她的本科学历又淘汰了一部分男性。

最重要的是，她月收入一般在2万左右，旺季的时候可以超出3万。这一点简直令同龄男性望尘莫及。

另一位有同样烦恼的模特曾经说：“我每月收入一两万，我觉得现在男人能挣到这个数，就会被人称为小‘钻石王老五’了。但屈就这样的男人，我是不甘心的。”

对此，我不得不说："模特这个行业，吃的是青春饭。"这样的钱挣不了一辈子，而男人这个年龄挣1万或者几千，以后却会越来越多的。男人的黄金时期在30～40岁，女人则是20～30岁，用你最巅峰的青春饭钱去和正处于上升期的男性相比，那是不是对男性太苛刻了？

再比如说，年龄也是一个"非必要高门槛"条件，对于男性而言，因为资源的积累需要时间，所以他们的社会价值和生殖价值[1] 呈正相关；而女性的社会价值和生殖价值是有深层次冲突的，社会价值随着女性年龄的增长而增加，但生殖价值随着女性年龄的增长而减少。因为女性年龄越大，意味着她的生育能力越弱。虽然高科技已经能让女性在40岁的高龄怀孕生子，但是20岁的少女和她们比起来，少女的端粒[2] 更长，受到辐射等致畸变或者病变的可能性更低，这意味着她们更能承受流产、孩子夭折以及再生育的可能，还意味着她们有更多的精力和时间哺育后代，有更大的可能生育更多的后代。这些在实施独生子女政策的社会下未必是男性所真正需要的，却是男性的本能或者说潜意识所看重的。

一些女方自恃的条件，对男人来说完全不必要。对于男性而言，一个身高1.78米、相貌75分的本科女孩，另一个身高1.68米、相貌85分的大专女孩，只怕选择后者的要占绝大多数。如果前者28岁而后者23岁，只怕选前者的寥寥无几。君不见每期《非诚勿扰》，纵使女孩子看男嘉宾再顺眼，自身条件再好，10个男嘉宾有9个都还会选自己最初的心动女孩。我无意在这里吹捧相貌至上论，但事实是：不管多少人义愤填膺地批判相貌论多少年，男性的本能还是会指引他们去追求长得漂亮一些、年轻一些的女孩们，纵使选择她们会面临被拒绝的风险，他们还是会义无反顾地扑上去。

漂亮和年轻的生物学意义远远大于社会意义，它意味着更好的基因和更好的生育力。

Note

[1]生殖价值：指一个人的生殖能力和养育后代的能力。

[2]端粒：是短的多重复的非转录序列（TTAGGG）及一些结合蛋白组成的特殊结构，能保护染色体末端免于融合和退化，保护和控制细胞生长及寿命延长。

女孩也许会说，那些不选我的男人，都是我不需要的，事实也许正是如此。只是青春苦短，你要的万里挑一能否在这么短的时间内寻觅到你，并且和你一见钟情然后白头偕老？

千万不要因为学历高或者收入高而自恃自骄。一般来说，女性只要长得漂亮，性史清白或者相对清白，经济要求低，男人是可以接受低文化素质给后代带来的劣势的。有很多女性所自恃的优越条件，是男人们并非必然需要的，这些表面上的"好条件"，会构成女性的择偶障碍。比

如像学历这东西，微软和Facebook（脸谱网）的创始人都没读完大学呢，没准硕士女错过的本科男，就是日后的黄金男。

同理，女孩子个子太高，在某些程度上还不如那些矮个子。诚然我国剩男比剩女多，但是这些剩男多数剩在农村，城市里却是以好条件的女性为主。所以我们才把女孩们的某些择偶条件叫作“非必要高门槛”条件。一方面，它们不是男人真正需要的条件；另一方面，它又构成了女孩们不愿意接受对方的理由。好比一把金色的匕首，虽然昂贵，但是很不中用，除非男人们就是愿意拿它的金属属性来做炫示物。也有某些男人个子不高学历也不高，但很有钱，所以想找个高学历或者高个子的女孩搭配自己，但说实在的，女孩很难接受这一点。

我有一个1978年生的博士女友，人长得不错。我们试图给她介绍一个1979年出生的白手起家的“钻石王老五”，可是人家一听她的条件和收入，面都不愿意见。至于原因，他也没多解释。不过，之前音乐人高晓松一番惊世骇俗的争议言论，大概很能代表这个世界上很大一部分“成功男人”的想法：“她跟我一起的时候还很年轻，甚至还没进入社会，所以她的基本世界观都是我塑造的。相比之下，找一个年龄比较大的、被周围圈子的人塑造出来后你再去改的妻子，后者多累人啊，而且更容易产生分歧。我老婆对这个世界的看法，甚至听什么音乐、看什么电影，都是受我影响的，所以我们大部分的想法都很一致，我觉得这样很幸福。”高晓松的想法对错与否我们不多加评论。至少我认识的好几个老帮瓜[1] 级人物，马上奔四十了，还死死盯着20出头的少女，想要捞一个回家做老婆呢。

综上，年龄、学历、身高、收入等都很容易成为女性择偶的“非必要高门槛”条件。当然，在同样的外貌条件下，比较好的学历、高挑一些的个子、相对还不错的收入会受追捧，但是这个度是很难把握的，一不小心，就容易过头，导致男人们望而却步。男人选女人经常是在看性价比，一方面要看这个女人能够和愿意为自己付出多少（包括青春美貌以及好性格），另一方面要看自己愿意和能够为这个女人付出多少。有的人喜欢买5元钱一斤的饼干，因为觉得经济实惠；有的人喜欢买上百元一斤的饼干，因为就是喜欢这个口味。不过，愿意购买后者的肯定比愿意购买前者的来得少就是了。

所以每逢我的闺密自己买了房子，我都会反复叮嘱她们：千万不要告诉任何追求者你有房子，直到你们结婚的时候再说。同样，我也会建议女性朋友打扮得年轻一些，穿得漂亮一些，高个子的穿平底鞋，博士完全可以说自己是研究生，收入高的可以说低一些，或者只说有稳定收入就好，实在太高的，可以说自己收入虽然高但不稳定。当你想要找一个你喜欢的优质男生，你的“好”条件又并不是男生必然需要和看重的好条件时，你还是先把他吸引过来再说吧。

说难听点，即使你看不中他，多吸引一些男生再拒绝他们总比被冷落来得好吧？

Note

[1]老帮瓜：上海话，指老头。

聪明的男人更有爱

男性的染色体是XY，女性是XX，而坊间流传的看法认为：决定智商的基因，更多的是在X染色体上。两个X都高或者都低的比较少，多数女性就是取个中间值。

如果决定智商的基因，真的是在X染色体上，那便意味着一点：男性要么很聪明，要么很笨，而女性大多数比较平均。事实上，我们观察到的现象与此有部分吻合：

在所有的高智商协会里，聪明的男性都远远比女性来得更多。

这种民间的说法有一定道理，回想一下你的求学经历，成绩很好的一般都是男性，而女孩子多数都处于中等状态。另外一个例证是，在所有的高智商协会里，女会员的数量是随着IQ要求的增加而减少的，比如门萨（Mensa）高智商俱乐部[1] 里，男生数量大概是女生的2倍；而那种极高级别的智商协会中，男生数量甚至是女生的9倍。但真实的男女智商差异到底是怎样的呢？

Note

[1]门萨：Mensa，国际高智商俱乐部，于1946年成立于英国牛津，平均100人中录取智商最高的2个人。

看一下韦氏量表[1] 针对6～15岁的未成年人群智力差异量表数据你就可以发现：同样的一群人中，深色线代表的女性智商均值是101.41，标准差[2] 是13.55；浅色线代表的男性智商均值是103.08，标准差是15.54。

智商在100左右的女孩比男孩多，她们多数集中在区域1；智商超过115的男性要比女性多很多，他们集中在区域2。（见图2-3）

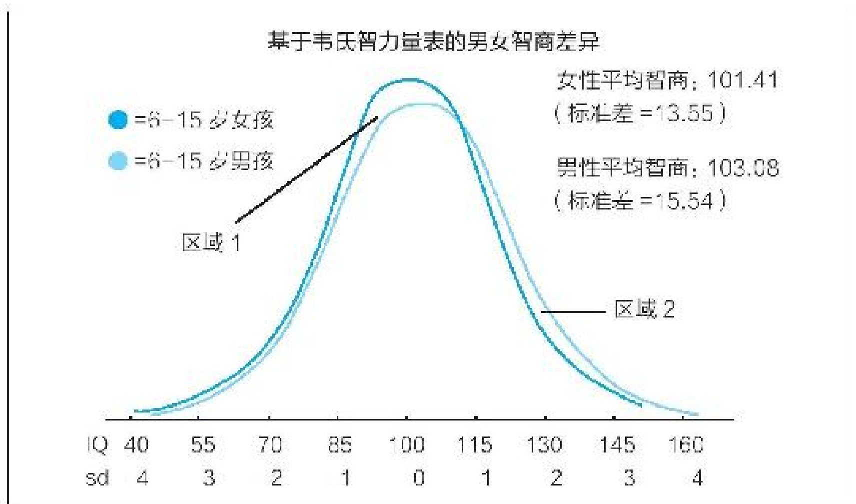


图2-3

Note

[1]韦氏量表：Wechsler Intelligence Scale，分为韦氏成人智力量表和韦氏儿童智力量表，书中的数据主要来源于韦氏儿童智力量表修订版的测量数据。

[2]标准差：Standard Deviation，是各数据偏离平均数的距离的平均数。标准差是方差的算术平方根，反映一个数据集的离散程度。

成年人的智力差异就更加明显了。下图2-4的成人瑞文推理测验[1]成绩中，蓝色线代表男性，红色线代表女性。很明显，区域1（智商低于100的）多数是女性，区域2（智商高于100的）多数是男性。实际上，智商为97的女性在所有女性中的位置相当于智商103左右的男性在所有男性中的地位。所以说，智商对于男女的关系，就好比身高一样，男的天生要比女的高一些。

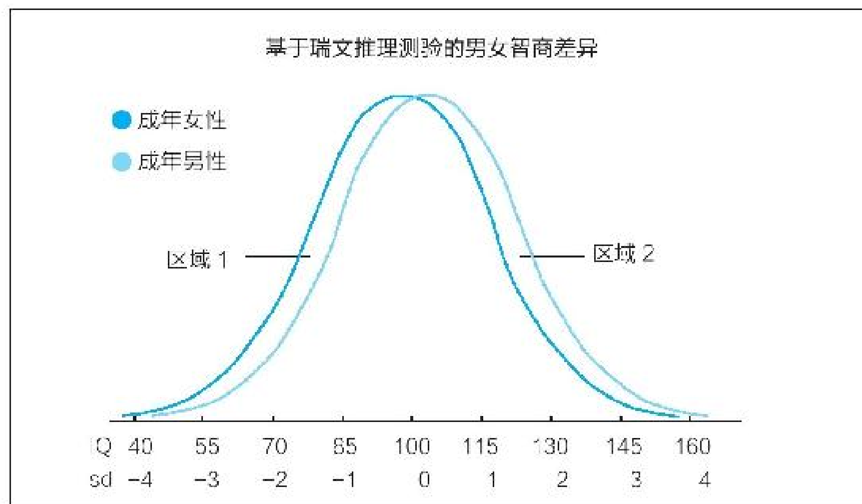


图2-4

这意味着什么？这意味着以下3点：

1.如果你们智商差不多，他看起来会比你傻。好比同样身高是1.75米的男生、女生，男生看起来给人的感觉肯定没有女生给人的感觉来得高。为什么呢？因为女生里身高是1.75米的很少。

Note

[1]瑞文标准推理测验：Raven’s Standard Progressive Matrices, SPM由英国心理学家瑞文（J.C.Raven）于1938年创制，在世界各国沿用至今。它是一种非文字的智力测验。

2.女孩子得找个智商比你高的男孩子才匹配。智商140的男生常见，智商140的女生却很少。人们乃至智商140的女生自己都会觉得智商140的女生比智商140的男生高得多。所以，智商140的女生至少要找个智商160的男生才显得合衬。

3.男人会害怕比自己聪明的女人。这个聪明是指双方在各自性别内的位置，而不是智商的绝对值。好比一个人身高1.68米，在女孩子里就算很好的了，在男生里面却是矮子。女孩如果和男孩智商一样，其实她是更聪明的。

总结一下，姑娘最好找比自己聪明的男性（或者靠年长积累经验比较多的男性），不然相处的时候会不愉快。我的一个朋友说过：“我不装温柔不代表我不温柔，在强势又聪明的男人面前，我会情不自禁地服软。如果你觉得我强势，那是因为你在我眼中是有缺陷的。我再怎么小心翼翼，也是讨不了你的好的。”是的，就像身高一样，你没有办法总是

乔装自己比他更矮，或者强迫他穿上增高宝靴。

我们回到身高的话题，如果女孩身高1.68米，就得找个身高1.78米的，否则就显得不匹配了。倘若你找个1.70米的男生，那最尴尬。他知道你高，知道自己和你不匹配，知道你应该找个1.78米的，所以他自卑。但是另一方面，他1.70米确实也看着比你高，所以他不顾男女有别，坚持要觉得自己比你高，而且拼命向你灌迷魂汤，要你承认你比他矮。而问题就出在这里！

注意我们上文所说的“他不顾男女有别”。其实女性本来就有很多生理劣势，他为了和你比时能胜过你，他不会顾得上这一点。所以看到你比不过他的时候，他会嘲笑你；看到你比他强的时候，他会打压你，根本不会爱护你、娇惯你、宠爱你，只会想着和你比。我们一般把这种情绪叫作妒忌。

找这样的男人，身边一辈子都有个敌人。当然，他不会明摆着毁你，那是在潜意识里的勾当。他不会希望你特别好，但是也不希望你情况变坏。好比身高1.70米的男人拥有一个身高1.68米的女朋友是很有面子的事，他会希望带着你出去炫耀，但是他不会希望你天天穿高跟鞋。这种情绪是根植在潜意识里的，他自己察觉不到。问了他也不会承认的。

太聪明的女人给不了他们安全感，但是充满挑战性，等他们征服你了，你就失去意义了，他们会继续找下一个。问题是那时候你年老了，怎么办？他没法在智商上征服你，但是有办法在社会意义上征服你。这种男人尤其会在功成名就之后找崇拜他的、比你美的、年轻的傻姑娘。

智商与忠诚还有很强的正相关性。英国伦敦政治经济学院进化学专家金泽哲（Dr.Satoshi Kanazawa）发现，对伴侣比较忠诚的男性平均智商水平为103，而不忠诚的男性平均智商为97。他分析了美国数千名青少年、成年人的社会意向与智商，发现“聪明的男性较重视一夫一妻制，在性方面较专一”。

研究指出：越是智商高的男性，越珍惜两性关系的专一性。因为智商高的男性更能抵御外界诱惑，他们大多很无私，更能站在对方的立场上考虑问题；相比而言，智商较低的男性则显得很自私。

对伴侣比较忠诚的男性平均智商水平为103，而不忠诚的男性平均智商为97。这平均6个点的智商差别固然是重大的统计学差异，但这对于个体而言并不算什么，这不是个大数，同卵双生的差距有时都会高于这个数。我们不能拉来一个忠实的男性和一个不忠实的男性，说前者的智商肯定比后者高；更不能拉来一个智商高的男性和一个智商低的男性，说前者肯定比后者更忠实。

差别只在于两个极端上：我们假设标准偏差一样，那么平均值高一点，两个极端的人就相差很多。

假设对数正态分布，标准偏差15，甲组平均智商为103，乙组平均智商为97，两组总人数相等，那么：

甲、乙智商130以上的人数比例为2.37:1，智商140以上的人数比例为2.82:1，智商160以上的人数比例为3.91:1，智商180以上的人数比例为5.26:1。

甲、乙组智商90以下的人数比例为0.7:1，智商80以下的人数比例为0.46:1，智商70以下的人数比例为0.34:1。

如果将甲、乙两组混合起来，状况会比较接近于我们的人类社会常态。

我们将会发现什么呢？

所有平均智商为70的男性中，4个人里只有1个是忠实的；平均智商为80的男性中，3个人里有一个是忠实的，而平均智商为140的男性中，4个人里面有3个是忠实的，平均智商为160的男性中，5个人里面有四个是忠实的。

说得不好听一点，如果一个女孩嫁给一个智商为70的男性为妻，她被骗的可能性比一个嫁给智商为140的男性的女孩受到伴侣欺骗的可能性要大整整3倍。

从常理上我们大概可以这么解释，智力更高的雄性往往占据更高的社会地位和资源，很难遭到背叛，他们的基因总是能得到传递，因此也没有必要背叛配偶。而智力更低的雄性必须多买几道保险，才能保证自己的基因不被灭绝，因此他们更乐于寻花问柳。实际上，这一点我们在下一章还会提到：越是穷苦的、缺乏性魅力的男性，似乎越容易成为被背叛的对象。地位较高的男性被戴绿帽子的概率大概是1%（美国、瑞士）；中等阶级的男性为5%～6%（美国、英国），而地位较低的男性被戴绿帽子的概率甚至高达30%（英国、法国、美国）。

不过，进化学专家的意思是：男性的智力与忠诚度之所以有关，源自人类的演化发展。因为男性性行为的排他性是一种“演化创新”特质。在人类进化史上，男人经常是实行一夫多妻制的，但在当今社会，这种现象已经基本不复存在了。从进化角度讲，专属型的性关系对男性是一种进步，聪明的男子更容易抛开物种心理上的报复，乐于接纳此种行为约束，适应新的行为模式；对此适应性差的男人则会禁不住诱惑，频频出轨，这些人的智商也往往不那么高。换句话说，智商较低的男性较不易接受新观念，较难适应现代社会的一夫一妻制，容易陷入诱惑，背着另一半偷腥。

不过，这项结论无法套用在女性身上。研究人员并未发现任何证据证明聪明女性比智商平平的女性忠实。但根据这项演化创新理论，女性原本就比男人要忠于另一半，即使在一夫多妻制的生活中也往往会对自

己的男人死心塌地。

不过，在其他条件完全相同的情况下，智商平平的女性比聪明的姐妹更容易生下私生子[1] 。此外，无论他们是兄弟还是姐妹，收入与他们各自的智商成正比。

同一稳定的中产阶层家庭内智商不同的两个子女，其智商与收入及生育私生子的概率的关系

智商范围	收入（美元）	生育私生子的概率（%）
非常聪明（120 分以上）	70700	2
聪明（110~119 分）	60500	13
参照组（90~109 分以上）	52700	17
迟钝（80~89 分以上）	39400	33
非常迟钝（80 分以上）	23600	44

图2-5

智商高的男性能给伴侣带来的好处还不止这些，以色列舍巴医学中心的马克·维瑟领导的研究小组通过对两万名新兵的研究发现，智商高的男性更不喜欢吸烟，那些每天抽一包以上香烟的年轻男子比那些不吸烟者的智商平均低11分。在吸烟者中，吸烟越多，智商越低。在智商测验中，吸烟者的得分要远远低于不吸烟者。即便研究者将家族和教育背景等社会经济学因素考虑进去，这一结论仍然成立。研究者还对比了军队中的70对兄弟，其中一个抽烟，一个不抽烟，结果，不吸烟者的智商也高于同胞兄弟。这又排除了遗传对智商的影响。

因此，如果你想要一个不容易出轨、相处愉快、还不吸烟的老公，也许你真的需要找个智商高一些的。

Note

[1]此观点源自《开启智慧》，作者为美国的理查德·尼斯贝特。

Chapter 3　跟男人拍拖的注意事项

如果一个男性误会了对方对自己有意思，那他最多也就浪费了一点时间；但是如果他错过了一个女性，很可能就错过了繁殖的机会。与后者的损失相比，前者的付出来得那么微不足道，所以男性总是喜欢向女性发出进攻和邀约，反正被拒绝也无所谓。

是谁让女人身价暴跌

有一位远近闻名的美女，她不光有美貌还有才华，引来了无数的爱慕者。

这一天，有3名男子去女方家提亲。

她的父亲说："来，你们说说各自的情况。"

第1个男人很自豪地说："我有1000万。"

第2个男人说："我有一栋豪宅，价值1500万。"

第1个男人说："我有宝马五系。"

第2个男人说："不过我还有一辆法拉利。"

第3个男人一直没有出声，听凭他们在那里比较。

女方家长注意到第3个男人，问他："你家有什么呢？"

第3个男人答："我什么都没有，只有一个孩子。"

一听此话，除了第3个男人自己，大家都笑了，心想这男人简直是疯了。

等大家笑完，第3个男人慢悠悠地对家长说："现在这个孩子在你女儿的肚子里。"

两位求婚者面面相觑，灰溜溜地走了。

家长进去痛骂了女儿半天，出来对第3个男人说："好吧，你们结婚吧，我家陪嫁一套房子。"

有位职场人用这个段子来教育大家，他说："这个案例告诉了我们一个浅显的道理，核心竞争力不是钱和房子，是在关键的岗位上，要有自

己的人。”

会心一笑之余，这故事也在告诉姑娘们：

无防护措施的婚前性行为，是导致你嫁给更差男人的关键。

如今的社会越来越开放，短短数十年间，婚前同居已经从争议行为变成了默认规则。而甚嚣尘上的男女平等论，也一度让女孩们深信不疑，在男人们的鼓吹和诱惑下试图身体力行地在性行为上和男性看齐。

但是，又要回到那个老生常谈的问题：男性和女性的择偶策略是不一样的。男性永远没有办法确认孩子是自己的，父子关系不确定性（Paternity Uncertainty）这个生理弱项意味着他们必须采取一些行为来保证后代确由己出。我们可以理解，从两性的生育方式来说，男性更需要重视配偶的性忠贞，否则他们很容易抚养别人的孩子，导致自己的基因被自然淘汰。

有很多男性会选择婚前贞洁（Premarital Chastity）来衡量女性的忠贞度。根据调查，在中国、印度、印度尼西亚、伊朗等地，男人选择潜在配偶时对贞洁高度重视。而瑞典、挪威、法国、德国、荷兰、芬兰等国的男人们对女人是不是处女毫不在意，只在意婚后忠贞（Postmarital Sexual Fidelity）。专家认为这也许可以部分归结为女性依赖性、经济的独立性和社会福利系统的不同。不过，在任何存在性别差异的文化中，男性对贞洁的重视程度始终高于女性。

也就是说，如果女孩们不注重在性史上男女有别这一点，很可能会为自己在未来的道路上布下绊脚石。而拥有处女情结的男人，往往不是一位佳偶。为什么呢？让我们试想一下哪类男人更容易被戴上绿帽子。众多生物学家的一系列观察和实验结果显示：社会层次较低的男性，更容易成为被戴绿帽子的对象。为什么会出现这样的现象呢？答案很简单：女性需要较好的基因来制造后代，但拥有较好基因的高阶层男性未必愿意娶这些女性作为长期伴侣（长期择偶策略），不过他们并不排斥与她们发生短期性行为（短期择偶策略）。所以从动物本性上来讲，一个低阶层的雌性最好的选择就是挑选一个愿意和她结为长期伴侣的雄性为夫，然后去采集高质量精子的男性抚养下一代——这是生物学普遍公认的英国著名统计与遗传学家费希尔的“性感儿子”理论（Sexy Son Genes Hypothesis）。只要不被她的法定配偶发现，那她完全可以获得一个更优秀的儿子，这个儿子的基因会非常出色，可以给自己带来更多的孙代。

这种现象在现实生活中可以得到充分的印证。越是穷苦的、缺乏性魅力（Physical Attractiveness）的男性，似乎越容易成为被背叛的对象。地位较高的男性被蒙骗的概率大概是1%（美国、瑞士）；中等阶级的男性约为5%～6%（美国、英国），而地位较低的男性被戴绿帽子的概率高达30%（英国、法国、美国）。可想而知，地位更低的男性更会

强调性忠贞。

说到社会层次较低的男性，在网上有这么一段流传很广的话：

“这是Dr.gossip的最新研究报告，有些女人子宫中会分泌ignorant ingredient会和某些男性精子中的virginal obsession成分作用，将foolish goddamn factor遗传给下一代，这是一个研究成果。它证明，只有处女，才有纯洁的基因，才能生出所谓的属于一个男人的后代。”

只要懂一点点英文的人就可以看出：这很显然是一个愚人节式的黑色幽默。gossip的意思是谣言，ignorant ingredient的意思是无知的成分，virginal obsession的意思是对处女着魔的，foolish goddamn factor翻译过来是：愚蠢的该死的因素。这句话连起来是这样的：

这是谣言博士的最新研究报告，有些女人子宫中会分泌无知的成分，和某些男性精子中对处女着魔的成分作用，将这该死的愚蠢因子遗传给下一代。

去搜索引擎上看看原文被转载过多少次你就可以知道，最起码而言，大多数用这个“研究报告”恶毒抨击非处女的男人都是不懂英文的——面对这么一段貌似站在他们一边的黑色幽默，他们显得如此轻信和狂喜，甚至来不及看完和看懂就开始转载。

姑且不论英文的地位是否合理，但在一个英文被列入升学必修课的国家里，这段话被广泛转载起码说明多数喜欢抨击非处女的男人并非社会成功人士。

所谓的处女情结，归根结底是性忠诚的演绎。抛开处女情结不谈，男性实际上需要的是性忠诚，但是性忠诚是很难量化的。不过，舆论似乎替他们起到了监管的作用。

据罗宾·邓巴（Robin Dunbar）[1] 的理论：语言的第一个功能就是传播流言蜚语，这或许能解释人们为什么总是着迷于谈论别人的行为。语言的进化为祖先铺平了一条获取信息的途径，帮助人们更好地获得谁值得信任的信息。

人们在竞争策略中也会很好地利用语言这一方式来吹嘘自己和诋毁对手，因为多数时候社会资源和选择权掌握在男性手中，对女性而言，散布对手的谣言是一种见效快、成效好的方式。所以你会看见网上无数的关于女明星年龄、身高、整形、滥交、潜规则、艳照的帖子，那就是两性基于演化的博弈战。归根结底，只要存在性吸引力，就一定存在来自他人的诋毁，诋毁往往围绕如何打压女性的性吸引力展开。

Note

[1]罗宾·邓巴：牛津大学生物科学所演化心理学与行为生态学研究

中心教授，研究专长包括灵长类、有蹄类哺乳动物与人类的行为生态学，以及认知机制与达尔文心理学。

说到性吸引力，如果一个女性，能吸引更多的追求者，这说明你的稀缺程度和追求价值都特别高，这是一个身价上涨的过程；但如果你从这些追求者当中选择了与你最不相匹配的伴侣，则会让你的行情大跌。这是因为追求者和伴侣之间是有区别的。

那么，追求者和伴侣的区别是什么呢？”

我们目光很容易就会投向那个“嫁”字。嫁字是一个昭告，意味着你进入了更深一层的婚恋关系，同时拥有了合法的公开的性关系。“嫁”字背后隐藏的是什么呢？是性。曾经有和他在一起的可能，或者真的和他在一起了，在一起过，你都会由此而身价大跌。

在现实中，我们也可以看到，虽然婚前同居和婚前性关系已经被社会默认，但是离异女依然比未婚女难嫁得多。这其中合法性行为的拥有，不得不说是一个关键的问题。

大多数人的行为准则和出发点构成了道德和舆论。在许多社会中，未婚怀孕或流产仍然被构建为女性单方面的道德污点。当你不注意这些问题的时候，你会面对丧失名誉的窘境。而丧失名誉，会让你的身价大跌。

即使是在瑞典等相对开放的社会里，女性行为不端也会给自己的名誉成本带来极大的损失。名誉损失严重的女性更难成为男性的长期配偶人选。有时候，男性会故意利用这一点来逼迫女性就范，就像文章开头所说，一个繁殖价值（Reproductive Value）很低的男性，不知道用了什么手段接近了一个难得的高繁殖价值（High Reproductive Value）的女性，他迷惑她，让她怀孕，以便让她迅速跌落到和他匹配的程度。

来得太快的感情就像是彩虹

对于我们大多数人而言，白色只有很单调的少数几种，比如米白、乳白、灰白。不过生活在北极的因纽特人可以将世界上的白色分为40多种，在他们的眼睛里有40多种完全不同的白色。

多数人的爱也是含义单调的，一般来说，我们口中的“爱”都可以归纳为以下几个近似意思：

1.我非常非常喜欢你，甚至于超过世界上所有人。

2.我愿意长久地和你在一起生活。

3.我现在愿意去看你的父母，并且期待跟你结婚，跟你一起哺育我

们的儿女。

不过，对于少数因纽特人而言，爱是一种很丰富的色彩。

一个泡妞高手这么说过：“我心里有很多种女人：有好感的、一夜情的、短期性伴侣、女朋友、长期性伴侣、情人，还有老婆。”

无独有偶，一个普通得无法再普通的男人在如何进化为一个泡妞高手的心路历程里这样陈述：“我知道对女孩子说‘我爱你’会更快获得和她性交的机会。但是一开始要让我对她们说‘我爱你’是很困难的一件事情。我内心深处觉得这是一种骗术，是一种用来欺骗她们跟我上床的骗术，我无法跟她们说出这些句子。到后来我得到一位大师的指点后，就自然多了，因为大师问我：‘为什么不告诉自己你爱她呢？这不是欺骗，最起码你和她上床的那一刻，你对她的身体是热爱的，那就是爱她，你为什么不告诉自己你爱她？’”从此，他不停地对自己施加强化，到最后他可以对任何女人脱口而出“我爱你”。

我还认识一个第一次见一个女人就可以下跪求婚的男人。当然，这种招数他对不同的女人用过接近20次。啊哈，也许很多女人当时曾幸福得要晕掉。不过很明显，她们要过一段时间之后才知道自己被骗了。

很多泡妞高手都是这样成长起来的，更为关键的是，你并不知道这些人是否就在你身边。我的即时聊天工具上大概有1000人，男女对半开。为了这本书我试图征集一些泡妞高手来协助我答真心话，结果呼啦啦来了接近15人——他们是我通过各种渠道认识的，平时，他们就潜伏在我身边——如果你长得不错，他们应该也正潜伏在你的身边。

约瑟夫·卡佛写过一篇极其流行的文章叫《如何识别和摆脱Loser[1]》，里面非常详细地描述了会给人带来严重心理创伤的伴侣的行为。他的研究显示：如果你身边的伴侣有超过以下3项行为，那么毫无疑问他是一个破坏性的伴侣——Loser。

1.暴力。2.飞速建立感情和表达感情。3.非常可怕的脾气。4.抹杀你的自信，贬低你。5.切断你的外来支持。6.重复虐待你，重复拼命道歉。7.倒打一耙。8.对分手感到恐慌。9.催促你放弃外来兴趣。10.神经质的控制。11.公共场合打压你。12.让你相信你永远不够好。13.永远理所当然。14.你的朋友和亲人不喜欢他。15.讲述关于自己的坏故事。16.对服务生恶语相加。17.名声处于两个极端。18.让你不愿见人。19.自我为中心，自我膨胀。20.让你做出疯狂举动。

这些举动会引发什么问题呢？

Note

[1]Loser：失败者。

1.他们会把本来应该关爱、支持、理解的亲密关系变成电影中常常描述的那种“致命的吸引”。

2.他们会伤害我们，伤害我们所爱的人，甚至摧毁我们对爱情的信心和希望，他们是在恋爱关系中给我们带来很多社交、情感和心理创伤的伴侣。

3.你无法改变Loser，他们的人格里有些永久的缺陷。他们一般是从亲人、家庭那里习得这些特性的，然后在自己的人生里照葫芦画瓢。他们有着极为强大的自我，永远不会认为自己有问题需要矫治。

4.你的世界将会被他们所扭曲，自信和自尊被摧毁，陷入抑郁情绪甚至出现认知障碍，最后你不得不去看心理医生。

约瑟夫·卡佛在这些带有毁灭性的行为中加以最多描述的，就是“飞速建立感情和表达感情”的行为。实际上，确实有这么一小撮男性，他们通过快速的表白和情感表达来试图吸引你，让你迷醉，也许一星期你就可以听到他的求婚，在这样前所未有的强烈情感冲击下，你会很容易忽视他身上潜在的危险，一步步走向早已为你设下的陷阱。

正常人需要较长的时间来发展一段严肃的关系，尤其是男性，他需要做出种种利弊权衡，然后才慎重地向你求婚。因为对他来说，采取长期择偶策略是一件代价很大的事，几乎是他后半辈子的全部押宝——你相信自己是如此与众不同以至于他见你没几天就愿意和你厮守终身吗？至少我不信。

有很多小孩也许在童年时期埋下过不正常的情感种子，他们的父母也许自身感情内敛，也许因为太忙而经常忽视孩子的情感需要，以至于孩子渴望被拥有或者被宠溺的感觉从未被满足过。这种感觉后来变成了长期的渴望，即使长大，也会根植在内心深处，他们对强烈的情感有着病态的需求，以至于来不及辨认对方的意图就信以为真。直到对方从他们这里拿走了大量东西——比如性，比如对生活的热情，对未来的美好向往和愉悦的心情。

来得太快的感情就像是彩虹一样，炫目但很快会消失。很多把妹书籍会教导男人们用快速表白的方式来吸引女性。也就是说，如果他不是先天有缺陷，就是后天为了把妹而习得的技巧——而你绝不想要这样一个老公。

喜欢快速表白战术的男人很可能是在打赌。

相信你看到过男人因为一场球赛的门票或者一顿大餐而伪装真心，主动追逐某个女孩，直到那个女孩愤怒地离开，他才发现自己爱上了她——在现实中，后面半段是不会发生的，他会因为打赌而追求你，但到手之后他会异常厌恶自己的无耻，这种无耻也许会转化为逃避与自我逃避，但不会转化为爱意。

更可怕的不是打赌而是赌气。也许他正在面临被甩，也许正在面临被逼婚，也许他正打算找个女人以便得到房子，也许他只是难以忍受没有性生活……于是他迫切地需要找个女人来当替死鬼。

只因为他心里对你这个替死鬼有着歉意，所以他对待你的态度会格外认真——我们都知道，骗子喜欢强调“说真的”“说认真的”，这是因为他们在试图说服自己的缘故。但这种“认真”和你本身没有任何关系，你只是碰巧被打中而已。而这种显得浪漫又有前途的恋爱，将很容易把你卷入一场可怕的灾难。

这么说吧，即使一个男人告诉你他爱你，这也不代表他想跟你一起共度未来。你需要先了解这个人，先了解他的“爱”到底是什么东西，是否包含了信任、承诺以及你们的未来。你需要先了解这些、考察这些，至少3个月到半年才考虑是否完全交出自己。而不是听到他告诉你“我爱你”“我真的爱你”“太渴望你，太需要你了”，然后你就跟他上床了。

没有任何男人值得你这么做。

看他如何评价前任，你就能了解他是怎样一个人

朋友介绍肖琼认识了一个年长她12岁、两年前离异的男人，叫Steven。Steven长相不错又当过主持人，所以肖琼对他的外在还是很满意的。约会几次后，肖琼发现，Steven始终没有关心过自己，每次都只说他对前妻付出了多少，前妻的背叛让自己多么难过。Steven每次都跟肖琼倾诉过去，而且一副走不出困境的样子，看起来也很疲惫。有时候肖琼跟Steven说：“前妻已经再婚了，这一页已经翻过去了。”Steven一拍大腿说：“对！翻过去了！”可是过一会儿又说上了……

几次接触下来，肖琼觉得这10年的婚姻生活给Steven造成的心理创伤是隐性的，刚开始看不出，可是时间长就能发现Steven的心理状态已经出问题了。肖琼觉得Steven根本没有恋爱的状态，跟他在一起不像在恋爱，倒有点像心理咨询。

肖琼对Steven的前妻不了解，只听说她很美，身材很好，在电视台做领导。Steven说前妻很不知足、很自私、心肠不好、小市民，说她对自己忽冷忽热，觉得自己像是鸡肋。

肖琼认为Steven的这段婚姻没经营好肯定自己也有做得不好的地方，应该从中深刻反省，并适当地做出改变，调整好之后才可以重新寻找自己的爱情。可Steven就知道指责前妻，一点都没有认识到自己的错误。

Steven对肖琼说，自己不是对女生嘘寒问暖、耐心呵护和牵挂的类型，他不相信爱情，所以如果有一天肖琼遇到更好的男人，他就会自动离开她。即使他们勉强在一起，也未必合适，因为他不知道最终会跟肖

琼走到哪一步。

肖琼年轻貌美、活泼好动。论家境，她家比Steven家有条件，又没有婚史，肖琼想不通究竟是哪一点让Steven觉得她配不上他。

每次跟Steven相处，她都把自己搞得筋疲力尽，常常情绪失落，患得患失。她从Steven那里得到的全都是负能量，但因为喜欢他，所以把一切都忍了下来。她想尽办法逗Steven开心，把他喜欢听的歌刻成碟，买礼物送他和他的家人；她怕Steven接送麻烦，自己打的来回；他忙的时候她从不打扰他；赶上Steven有空的时候，她几乎都是随叫随到，但如果她主动找他，却10次得有8次找不到……没有关心的短信和电话，即使是主动给他发，他也从来不回。在这场爱情里，肖琼总是处在被动的位置上。虽然总有人告诉她，付出就一定有回报，但女人的年龄是经不起拖的，她越来越怀疑，像这样傻傻地付出到底值不值得？

很明显，作为恋人而言，Steven是不及格的。他完全没有做好开始一段感情的准备，始终陷在回忆里，并没有想要走出来的意思。他和肖琼的感情，也许是走累了，顺势就坐在绊倒自己的石头旁边懒得起来前进了。为了掩盖这种不思进取的态度，他为自己虚构了一个被辜负和被背叛的形象，并且将自己带入其中。

这类男人其实是很危险的。危险之一在于他们没有走出来就开始了新的恋情，这是一种对自己和恋人都不负责任的表现，而这种不负责任背后很可能还有一系列的伴随行为；危险之二在于他们过于高估自己的能力，想要借助新的恋情去剿灭旧的恋情，好比一个病人腿上打着石膏还想去跳舞，不光会伤害自己，还会伤害舞伴。在新的恋情中，他们会试图汲取对方身上的温暖，但是又没有足够的能量去回馈，这种不平等的恋情最后一定会导致对方受伤。而且在恋爱的过程当中，他们还会不时地拿现任和前任比较，用以回避自己的过失。除非现任特别懂得操纵他的情感，否则永远得不到一个完整的恋人。

在上面的这个故事中，为什么Steven觉得肖琼配不上自己，总是对她不冷不热呢？答案很简单，因为Steven还爱着前妻，心里并没有肖琼的位置。恨只是爱受挫后的表现形式。Steven之所以恨前妻，很可能是因为前妻并不太需要自己，导致他的爱意无法投射出去，继而回转过来变成怨恨的形式。实际上，爱和恨是如此接近，很少有人能将它们区分开来。而肖琼心理上过于需要对方，使得Steven占了上风，于是在新的恋情中，他下意识地扮演了自己在前一段婚姻里所仇视的角色，他用扮演前妻来释放自己的不满。

实际上，从一个人对前任恋人的态度，可以看出很多东西。

比如说，如果一个男人告诉你前女友是因为太拜金而分手的，那么他可能是个不求上进的男人，抑或是个比较小气的男人。因为女友和他在一起的最初和最后，他的经济状况应该没有极端的变化，女孩一定是

感觉到他的抠门和自私，或者在未来的经济上看不到任何希望，才会和他分手。

如果一个男人告诉你两个人在一起，最重要的是信任，前女友就是因为总喜欢调查才被迫和他分手的，那他多半有花心或者喜欢搞暧昧的毛病。因为他如果这么说，必定是因为曾经有女人不信任他，而她的前女友之所以会喜欢调查他，多半是因为他是个不值得信任的人。所以如果有人这么对你说，你可以告诉他：两个人在一起，最重要的不是要求被信任，而是努力做到值得对方信任。

如果他说前女友性格反复无常，那么这个男人可能比较喜欢说谎，因为性格反复无常这种情况一般都是被谎言欺骗给弄出来的。当女人发现可疑的蛛丝马迹，但是对方又指天画地地发誓，欺骗她，甜言蜜语哄她的时候，她就会开始怀疑自己的判断。在和自己的直觉做斗争的过程中，她会开始人格分裂——一方面努力说服自己相信对方，一方面她的直觉又时刻提醒自己不要相信这个男人。最后，她的性格便分化为两个极端。

一个男人一生中的恋人不会有太多的出入，他的恋人形象早在他青春期就已经被绘制出一个大致的蓝图来了。如果你觉得他的前任很难看，她应该比你聪明很多；如果她很漂亮，那她可能比你笨一些。面对恋人，不必自卑，不必骄傲。最重要的是，一开始就要选择那些没有深陷在过去之中的男人。对伤口没有痊愈的男人，不能急着扑上去，除非你自认为是一块创可贴。

当然，任何人都有过去，如果你已经想清楚要和他相处，那么请不要急着和他的过去拼个高下。倘若他提起前任，你可以温和地告诉他：“我不想听。”表现得好像他是在谈论天气，不要做出吃醋的举动，也不要大惊小怪。当他无法在你这里得到任何反馈时，对方的这种行为会自然消退的。

如何对待毫无诚意的邀约

有个女孩问我：“请问一个男的初次见面就想方设法带你去开房，应该怎么谢绝又不伤面子？”

很明显，她遇到了一个毫无诚意的男人。这么直截了当，摆明了就是觉得这个女孩不值得他有任何付出，他只想和她搞一夜情，像买张彩票一样播个种。

他对女孩的态度，就好像我们对并没有兴趣购买或买不起东西的态度一样。老板吆喝：“来买这个吧！”你问：“多少钱？”他说：“100块。”你不想买，又碍于面子怕对方觉得自己没钱，于是会还价：“10块你卖吗？不卖算了。”就算他真卖你10块钱，你也不会有太大损失。

男人对于没有多大兴趣的女人，也是这样的，随口杀一个低得不可思议的价，看看对方愿不愿意。你答应，他会很高兴，但是他会看不起你，因为他觉得你毫无价值。

女人也有类似的做法，面对追求自己而自己又不喜欢的男生，会说："我们做兄妹好了。"一个男生在这种情形下答应了和你做兄妹，你会看得起他，会感动吗？不会，你甚至还会觉得他傻。

当一个男人没有主动、热切、认真地追求你，反而迫不及待地表现出自己的性欲的时候，他绝对不是在找老婆（采用长期择偶策略），而是在想如何找个傻妞解决自己的性欲（采用短期择偶策略）。就好像你在恨嫁的时候，会迫不及待地想找个人结婚，而不在乎对方是谁一样。这样的关系不能给被惦记的一方带来任何好处。

所以，完全不用顾虑对方的面子，直接说"不"就好了，他既然做出这样的事，摆明了就是不打算要面子。面对这种事情，直截了当地拒绝并不会为你招致任何灾祸，因为他一定被拒绝惯了，反而是吞吞吐吐更容易引起对方的轻视。

美国帕蒂·斯坦格和丽莎·曼德尔两位作者曾合著过一本书——《嫁对人，决定女人的一生》，在这本书里讲到一个很有意思的事例，也是关于一个没有诚意的男人的。这个事例是这样的：

有一个叫Sandy的女孩，去相亲的时候遇到了一个身材魁梧、长相不错的男人，而且这个男的还是个成功人士。他们发现彼此有特别多的共同点，非常惊喜。

第1次约会，这位男士对她特别好，开车接她去她最喜欢的餐厅用餐。然后两个人开心地大笑，手拉着手，深情地凝视对方，直到约会结束的时候，这位男士说"回头打电话给我"。当时这个女孩觉得不对劲，但是她没有往坏的地方想。

之后过了大概一个星期，这位男士才又打电话给她。这已经说明这位男士一直在不停地换人，因为一个星期以来他不可能没有跟别人吃过饭。

第2次约会就显得草草了之，这位男士在约会结束的时候就提出想要和她一起过夜。Sandy吓了一跳，她很甜蜜但语气很坚定地说："除非我们两个人已经确定关系，否则我不会和你发生关系的，我觉得我们两个都没有做好准备。"然后这个男的就消失了。

两星期之后，Sandy接到这个男人打来的电话，他说："你为什么从来都不给我打电话，到底是怎么回事？"Sandy很冷静地说："我是一个很传统的女孩，不太习惯给还没有确定关系的男人打电话，因为我怕打过去的时候你正好和别的女人在一起，这样不太方便。"

她这一招是非常到位的，天真柔弱的语气恰恰满足了男人的心理，但这个男人不是真心要找老婆，而只想跟她玩玩。于是他大叫：“难道说只要我们没有确定关系，你就不会跟我上床，甚至连电话都不会打给我吗？”“天哪！你的规矩太多了，对我来说你太难伺候了，再见！”

在我们这个含蓄的国度里，大多数寻花问柳者不会这么做，他们会哀怨地告诉你：“噢，我对你是真心的，但很遗憾你竟然对我完全没有意思。”或者说：“我真的觉得你不错，你不想多了解我一些吗？”或者他们会故意板起脸说：“如果你这么不通情理，那么我们连面都不要见了。”

不过请你放心，他们一定早就被拒绝惯了。你大可坚定地拒绝他，这不会给你带来任何麻烦。你只要坚定而又大方地拒绝就好。如果实在不想开罪对方，可以说：“我很感谢你对我的好感。不过我是一个很传统的女孩子，只愿意和老公发生肉体关系，我希望我们能保持普通的朋友和工作关系。如果你继续现在的作为，我们就没什么好谈的了。”

一个漂亮的女孩，会遇到非常多的类似情形；即使是普通的女孩，年轻的时候也往往难逃这样的命运。遇到第1个时，可能会觉得这个人心理变态；遇到第2个会觉得好像哪儿不对劲，男人都是这样子的吗？遇到第3个的时候，觉得反正男人都是这样子的，我还不如就从了他吧。

但请注意，好男人会安安分分地守着自己的那个伴侣，他不会来招惹你。只有猎艳者才会到处拈花惹草，而且一个人会招惹很多女人，所以说哪怕连续遇到10个这样的男人，都是很正常的事情。千万不要因为见多了猎艳者，就开始怀疑男人都有毛病。男性和女性进化策略的本质是不同的，这种不同决定了男性更容易主动进攻，决定了男性更喜欢拈花惹草。

这是为什么呢？进化生理学家告诉我们：在人类的求偶阶段，如果潜在的配偶在资源和承诺上有所欺骗，那么女性付出的代价要大得多，而男性则相对要小很多。如果一个男性误会了对方对自己有意思，那他最多也就浪费了一点时间；但是如果他错过了一个女性，很可能就错过了繁殖的机会。与后者的损失相比，前者的付出显得那么微不足道，所以男性总是喜欢向女性发出进攻和邀约，反正被拒绝也无所谓。

回到我们之前的话题，想让一个男人显露出自己的本性和目的，相处的最初阶段是最好的时机。倘若男人不愿意为这个女人付出，但是他的性欲又很旺盛，想找一个床上发泄的对象，他就会试图投机取巧，逃过追求中应该付出的艰辛直接和你上床。他会希望你打电话给他，追他，为他把一切都打点好。如果一开始就这样相处下去，你又迫于他的威慑力而选择跟他继续，那么你永远不会得到求婚。即使他向你求婚，你也无法得到一个丈夫，只会得到一个比你大好多岁、脾气很暴躁甚至可能打你的、特别自私的“儿子”。如果你根本不在乎把他当作你的“儿子”，那你就完了，你的一辈子就会葬送在伺候“儿子”上。相信我，这样

的生活是谁都没法忍耐的。

在正常的两性交往中，女孩如果显露出主动的特质，那么相当于是在暗示对方“我并不是一位难得的女孩”，这样男人便不会珍惜你。即使他一开始是想好好和你发展，但你的主动会破坏整个局面。一开始保持被动，仅用眼神或者小小暗示来对待对方，是你最好的选择。倘若他一开始就对你毫无诚意，那么赶快离开这个人，不要妄想他有任何改变。

爱你的人和你爱的人分别在什么时候出现

在镇上，只要提起叶家，无人不晓。

叶家的出名，并不在于他们有多少财富，有多高的地位，而是当家主子叶文山的8个老婆。

没错，8个，和韦小宝的媳妇一样多。

但叶文山并不像人们想的那般幸福，镇上的人经常看到他耷拉着脑袋经过。

叶文山的大老婆是远近闻名地厉害，要不是当年她独具慧眼，帮助叶文山投资，叶家也不可能有今天首富的地位。

婚后的第3年，二老婆进门的时候，大老婆曾试图用跳井自杀的方式抗争，被娘家人制止了。此后在叶文山的苦苦相求下，她才默许了此事。

但大老婆和二老婆的战争，足足延续了5年。直到叶文山不堪其扰，又纳了一房小妾。

三老婆的到来，让二老婆突然没了声，男人的宠爱，原来不会长久地给她一个人。

大老婆的态度，也是看得出来的，她和这位三老婆私下里交情好得很。也是因为三老婆的存在，叶文山对大老婆的态度也好得多了。整个家族里，唯一不快乐的，恐怕就是二老婆。

世上只见新人笑，哪闻旧人哭。不到一年，叶文山又花了不少银子从青楼赎回来一个小妾。这个小妾可是不得了，琴棋书画样样精通，还能吟唱几句风雅之词。叶文山自然对她爱得紧了，从而冷落了三老婆。

于是，沉寂多时的二老婆很自然而然地和四老婆结成了好姐妹。

此后叶文山纳妾的速度一个快似一个，很快“后宫”里面塞满了8个老婆。

奇怪的是，大老婆总和三老婆、五老婆、七老婆形影不离；二老婆总和四老婆、六老婆、八老婆情同姐妹。

古时候华丽的后宫里，老婆、妾、嫔妃们的斗争是很激烈的。如你们所想所见，大老婆会非常痛恨二老婆，因为二老婆夺走了原本只属于自己的宠爱份额，但是这个僵局如果被三老婆打破，大老婆会自然与三老婆结成一派来对付二老婆。

利用海德（F.Heider，1958）[1] 的平衡理论，我们很容易理解大老婆、二老婆和三老婆之间的纷争。海德认为，在人们的态度系统中存在某些情感因素之间或评价因素之间趋于一致的压力，如果出现不平衡，则倾向于向着平衡转化。三者都相互持否定态度的这种模式就是不平衡状态，它会以“费力最小原则”向平衡状态进行转化。通俗一点说，敌人的敌人是朋友。三老婆抢走了二老婆的专属宠爱，自然而然也就成了大老婆的朋友。于是，当四老婆出现的时候，二老婆和四老婆又会自然结盟。这样延续下去，五老婆也会自然而然地与大老婆和三老婆在一起，六老婆则变成二老婆、四老婆那一派的人。

Note

[1]海德（F.Heider）：美国心理学家，1946年提出平衡理论（P-O-X模型），1958年因提出归因理论而闻名。

用这个例子似乎不是那么妥当，但遗憾的是我找不到一个更合适的类比，使得大家可以明白1、3、5与2、4、6分别具有一致性和延续性。它们的轮换交替，也适用于恋爱之中。如果你能理解这种1、3、5和2、4、6法则，就可以避开那种需要你付出很多，回报却很少的爱人，避开“铁石心肠”的人，还可以避开一部分专业感情骗子。

恋爱中我们会发现什么规律呢？初恋时，我们选择的第一个对象往往是自己所爱的，当这个爱人伤害了我们，我们就会自然地找一个爱自己的来舔伤口，在爱自己的人身上汲取足了力量，再去找自己所爱的人。于是，我们的1、3、5是自己所爱的人，2、4、6则是爱着自己的人。在一场场惊艳的恋情中我们耗尽了热情，于是我们找个温暖的怀抱，歇歇脚继续出发。

人类本身具有互助和利己的本能特性，尤其是家境优越或者本身比较优秀的孩子，他们天生会得到更多的宠爱和爱抚。这样的人很容易具有拯救意识和均爱意识，因而他们会更容易吸引并爱上这些意欲汲取他们能量的人。如果留心观察，你会发现一些人和事贴合描述的实例。比如小小超李泽楷，他家育子的家训是“只要孩子发出第一声哭叫，必须有人把孩子抱起来哄”。可想而知李泽楷小时候也应该是在同样的教育和关爱中成长起来的，因此成年后他更容易爱上灰姑娘而不是门当户对的佳丽。

不知道你是否注意到，猎艳高手的一个显著特点，就是巧妙地利用

女孩子的同情心，向她倾吐孤傲的自己曾经经历的惨痛家史或者初恋来唤起对方的爱意，以便控制对方，使对方成为自己的禁脔[1] 。

Note

[1]禁脔：禁是“禁止，是皇家专享”。脔是“肉”的意思。禁止染指的肉，可以说是最美的肉，是皇帝专享的。比喻珍美的、独自占有，不容别人分享、染指的东西。

当然，我们前面的1、3、5是泛指，或许你的1是你爱的人，2、3都是爱你的人，你在2、3身上汲取到足够的能量，然后再去爱4。

如果你能早些时候意识到自己在之前的生活中埋下的不良习惯并加以纠正，你就更容易得到美好的不极端的恋情，而不极端的恋情往往比极端的恋情更容易幸福和长久。

带有口腔型人格[1] 的吸血恋人

口腔型人格是我国的吴至青博士和美国的赛安慈博士基于灵性与疗愈学而提出的概念。本节内容引用了他们大量的著作内容。

需要说明的是，之所以引用里面的文字，是因为两位博士基于灵性的推理与我们的最新科技研究相吻合。

最新科技研究发现：人们恋爱时那种飘飘欲仙的感觉是因为体内多巴胺[2] 分泌的结果，而多巴胺的受体匮乏（也就是感受不到太多恋爱快感）的男性，比较容易倾向于不断寻觅多个性伴侣，因为全新的陌生伴侣对多巴胺的提升要远高于与熟悉伴侣的性行为。而多巴胺受体匮乏的另一个结果，就是他们很难从进食中得到快感——因此，他们更倾向于通过大量的口腔活动来平复焦虑乃至得到满足感。

两位博士认为：具有这种性格的人很多是由于婴孩时期没有得到足够的抚触和饮食，或者被过于苛责所致。

这些婴孩强烈抗拒被人拒绝或遗弃，并具有一种负面的意念，认为别人有而我没有，因此别人理所当然应该给我，“我”是被剥夺者，是受害者，“我”不应该给出去，只应当收回来。

Note

[1]口腔型人格：心理防御模式都跟口腔有关。

[2]多巴胺：一种化学物质，由脑内分泌，可影响一个人的情绪。

成年后，这种负面意识进一步成长为自我保护的方式，最后演变为贪婪。他们会很快进入一段感情，而且表现出自卑感和依赖对方的情

绪，容易有各类口腔成瘾倾向（贪食、抽烟、酗酒、喝咖啡成瘾），做事非常着急。这类人也会对外呈现被美化的自我——“我很强大，我不需要你，我足够优秀”，同时又放出另一种信号“我不主动要求，但你应该懂得照顾我、关注我”。

在两位博士的著作中对拥有这类口腔型人格的人有一个白描：他们无法吸收地球能量以达到自我满足，所以他必须随时从别人身上吸取已经消化的能量来滋养自己。他们的表现并不讨厌，甚至会主动服务他人，但是他们的服务和友好并非发自本心，而是潜意识里渴望得到回报所致。而且他们的语言中经常含有试探性和侵略性，还有多话的倾向，你会觉得和这样的人在一起很累，整个人像是被掏空。究其原因，因为他的心里一直有个声音告诉他“不够，不够”，他会一直向你索要，当他感觉到被爱的时候，会显得像充电一样有精神，生命因而完整。

需要注意的是，两位博士提到一个很重要的问题：没有任何一位母亲能够随时满足婴孩的所有需要，有时是因为时间不对，有时是因为母亲忙着做别的事情，或者孩子看似吃饱了却没有吃饱。虽然两位并没有对此加以进一步阐述，但实际上我们应该可以想象到：我们每个人都会因为婴孩时期的经历而或多或少地具有口腔型人格的行为倾向，而且成年后我们这种潜在倾向总会通过付出与得到来轮流表现。

至此，我们应当更容易理解富家女青睐有骨气的穷小子，白马王子爱上灰姑娘的故事。因为他们比较富足，所以更容易成为口腔型人的“猎物”。从另一个角度来说，他们也许也有着口腔型的倾向（注意我上面提到的“没有任何一位母亲能随时满足婴孩的所有需要”），当他们有足够多的资本，他们则会试图去“挽救”落难中的“同类”。童年时期没有被满足的需求会变成成年时期恋情问题的隐患，使此人很容易和口腔型人格的恋人交往或自己成为口腔型人格的人。

如何识别这类人呢？

从外形上来说，这类人一般都有口腔成瘾倾向（抽烟、酗酒、唠叨），很难自我控制；他们喜欢被触摸，通常个性随和，喜食面条类等不需要咀嚼的食物，并且厌食青菜。从相处上来说，和他们相处你会很累，因为他们总是在要求你付出，甚至用罪恶感来胁迫你付出，比如“如果你不××××，那就是不爱我”“你竟然××××，看来你没有我想的那么爱我”。另外一方面，他们会在认识不久就迅速地表达爱意，急于抓住你不放，很遗憾的是，这通常会让被爱冲昏了头脑的人理解为一见钟情。他们在相处中会重复告诉或者暗示你“我很需要你”，即使你有想要离开的感觉，他们也会紧抓你不放。这种紧抓倒不见得是口头言语，很可能他们口头上说不需要你，随时可以找到更好的，但你却像被操纵的木偶一样无法离开。按两位博士的说法，这是因为他们的上腹部太阳神经丛伸出一条或数条无形的管子或袋子，通到你的上腹部吸空你的能量，牢牢抓住你不放所致。

女孩们应当注意什么？

对于女孩而言，你需要小心提防对你讲述离奇悲惨历史的家伙，他们如果不是巧妙利用你的同情心达到卑鄙的目的，那他就多半具有口腔型人格，无论如何不是一位佳侣。当你险些被打动的时候，不妨想象一下这样的情景：他正从上腹部伸出一根管子，跃跃欲试要伸到你的上腹部吸取你的能量呢！另外，在接触的初期，女孩也应该警惕那些快速表白的人，如果你不是一位十全十美有着上千位追求者的大美女，他也不是低龄少年，你就应该相信他在见到你之前已经对很多异性这样表白过了，而她们居然都离奇地没有接受！另外，如果她们接受了，那他又是如何甩掉她们的呢？啊哈，这类人通常都具有“不够”的本能冲动，所以才会采取快速表白的手段试图套牢异性。当你接受了他，他的“不够”会让你更加崩溃，因为你能够给予的只有那么多，他需要的却超出你的支付能力，这将会导致你心力交瘁。

无论男孩女孩，都应该离容易自怨自艾的恋人远一点，因为他们很可能具有口腔型人格，怨天尤人的行为是由内心的不满足造成的，并不会因为你们恋爱而有所改变。

Chapter 4　谁为性福埋单

女人对婚姻的期许与男人对性的渴望并无二致。常把结婚挂在嘴边的女人会把男人吓跑，就好像男人急色的模样会让女人望风而逃。因此，想要得到男人的婚姻，女人应该在性上表现出和男人对于婚姻一样的谨慎态度。就好像男人想要性的话，会表现出对婚姻的期许一样。

男人对婚姻谨慎，女人对性谨慎

整个医院里，只有妇产中心这一幢建筑是粉红色。

来到这里的求诊者与去其他几幢建筑的求诊者截然不同，她们多数都喜气洋洋，诊室里到处都洋溢着幸福的气氛。

在幸福的主音调中，也会有个别不和谐的音符，比如角落里羞怯的May。May今年只有17岁，第一次性行为就中标了，这让她和同班的男友手足无措。由于May的同学曾经在小诊所大出血过，所以May坚持要来大医院检查。

他们瞒着父母向朋友们借了800元钱，悄悄地来到了这里，用假名挂了号。此时此刻，他们正躲在角落等着喊号。

Celine也是不和谐音中的一员。

此时此刻，她正在医院的长椅上焦虑地等待化验结果，这是她第三次来医院求诊了。他们结婚5年，却一直没有自己的孩子。双方家长都很着急，催促他们前来就诊。

她的丈夫查过精液质量，结果是完全没有问题。于是大家都认为问题应该是发生在Celine的身上。Celine前一次来就诊的时候，医生让她月经干净后再来，于是她苦苦等候了20天。昨天来的时候，医生又说让她次日空腹抽血检查，于是Celine只得三顾茅庐。

人类是很奇怪的动物。几乎除了人类之外，每个物种都有自己的不孕期，在此期间的性交不会导致怀孕。而人类的不孕期隐藏得如此之深，以至于连女人自己都不得而知。某艺人戏称：就算一个成年女人已经和月经相处了十几年，她还是无法算准下一次的第一滴血是何时。实际上，不光是月经的问题，直到一个女人绝经，她都无法知道自己什么时候开始排卵，什么时候更容易受孕。

演化生物学家告诉我们，人类之所以把不孕期掩盖得如此之深，是由她们的进化策略导致的。有一种理论认为，由于两性的生育投资不对

等，女性依靠这个来拴住男人，以便让他们对自己和后代进行更多的投资。重要的是，我们人类并不了解自己的身体。我们基于演化而得出的最佳受孕期，和我们理想中结婚生子的日期并不是那么一致。

这让女人经常会怀上并不想要的“不速之客”。

英国著名小说家弗吉尼亚·伍尔夫（Virginia Woolf，1882-1941）曾经提出过一个很有意思的观点：假如莎士比亚有个同样才华横溢的妹妹，她会怎样呢？也许她像哥哥一样，混迹于小酒吧寻欢买醉，从中得到文学灵感。但她会因此而成为大文豪吗？很显然不会。她的结果只能是被人欺骗怀孕之后疾病交加，名誉扫地，大着肚子，凄惶地在一个风雨交加的夜晚死去。

实际上，完全不需要远远地退到我们祖先的年代，只要退回去50年，在安全套并没有普及的那个年代，性交就是一种会产生严重后果的行为。那时的女孩们会采用各种奇特的方式来避孕，她们不惜服用微量水银，甚至吞下50只活的蝌蚪，因为据说这样可以避孕。

不过，正如女孩子们都知道的那样，即使她们愿意吞下10，000只活蝌蚪，愿意服用水银，也不是万无一失的，性交可能导致无数严重的后果。在还没有所谓的“无痛人流术”的日子里，她们如果怀上了“不该存在”的孩子，就得任凭冰冷的利器将自己的下身搅得血肉模糊，痛得死去活来。

怀孕所导致的严重后果迫使我们的祖先严格采用保守贞洁的做法。尤其是在食物短缺的时代，女人需要更加严格地审视男人，在确认他愿意长期抚养自己的孩子之后才与之交配，一个不挑剔、喜欢与异性发生无保护性行为的女性祖先，需要承担非常严重的恶果，比如更容易感染疾病、被不负责任的男人抛弃等。并且因为自然环境是如此险恶，她们没有办法独立抚养孩子，她的孩子很可能早夭，她身上的基因也就随着时光湮灭，她不可能成为我们的祖先。人类的行为习性是在祖先的白骨堆上累积成型的，不合格的个体早就被淘汰殆尽。

美国生物学家乔治·威廉斯在他的《适应与自然选择》一书中曾经阐述关于两性择偶策略的话题：对雄性来说，交配意味着极少的体力支出和片刻的欢愉；而雌性则明显地要为交配的后果负更多的责任。这种不平等的现象决定了雌雄性行为的显著不同。雄性有很强的交配欲望，雌性则更为克制和谨慎，这是由自然选择所决定的，而不是由个体品行所决定的。

这有点像是一起做买卖，投入更多的一方肯定比另一方更谨慎，而我们都知道雌性明显比雄性付出得多，这导致了两性择偶策略的不同。

男性不愿意结婚的理由与女人的守贞类似，倘若他们得在长期择偶策略中对孩子进行大量的投资，婚姻就很重要，如果他们轻易给出承诺，这意味着他们的孩子将不会具备太多的竞争力。

女人对婚姻的期许与男人对性的渴望并无二致。常把结婚挂在嘴边的女人会把男人吓跑，就好像男人急色的模样会让女人望风而逃。因此，想要得到男人的婚姻，女人应该在性上表现出和男人对于婚姻一样的谨慎态度。就好像男人想要性的话，会表现出对婚姻的期许一样。

非持证性爱中女孩需要付出什么代价

女人的一次未婚或婚外性爱会导致什么后果呢？

1.被男人抛弃

进化很强大，但进化并不完美。更何况，进化是缓慢的、滞后的、无道德判断标准的。人的基因进化得太慢，或者说，落后于这个时代，它并没有告诉我们如何面对“多半不会产生后果的性爱”的最佳策略。

在面对最后一步时，很多年轻女孩子心里那一点说不出为什么的疑虑就这样被男友打消了：“放心，我们该做的措施都做了，不会怀孕的。”

当然，也许她的疑虑并没有被打消，只是当时她也拿不出什么有力的可以反驳他的依据。我们的潜意识里埋藏着一个强有力的防卫机制（详见第七章），但这个防卫机制还没有进化到可以告诉我们如何处理这样的状况。于是在避孕套的横空出世下，在男人迫切的要求和温柔攻势下，它突然失灵了。

有一个笑话说：两个好哥们儿甲和乙，甲没有工作，就请乙帮着找，乙告诉甲去做个人流就能有工作了。甲不解，乙用这句广告语解释——广告上不是说“今天做人流，明天就上班”吗？这个笑话里很显然包含了一种“失谐——解困”的框架。首先，现在的广告都把堕胎吹得跟通便一样简单；其次，男人根本不会怀孕！

承担性交后果的一定是女人。尤其是未婚先孕，在承担身体痛楚的同时，女孩子还需要承担心理的痛苦、耻辱和尴尬。事实上，很多人问过我：“我年少无知的时候怀孕过，现在我要结婚了，应不应该把这样的事告诉我老公？”“我流产了，又分手了，我已经没有勇气生活下去了，怎么办？”

2.人工流产

不是有避孕药吗？好吧，就算有吧，我们来看看还会发生什么。

如果你能每天坚持在同一时间服用避孕药，那么你“中奖”的概率将低于1%。专家对此的解释是，假设100个女性一起服用避孕药，1年的时间内，最多会有1个人发生意外怀孕。这个数字看似很小，小得让人抱着极高的侥幸心理。但是只要你把这100个人想象成你、你的同学、

同事和身边的其他女性（相信你不会只有100位亲近关系的女同胞），让你来指派其中一位负责去流产（服用避孕药后怀上的胎儿，医生是不建议要的），你不会感到莫名地恐惧吗？

实际上，我国每年有1000万女性进行药物流产，1300万女性在公立医院进行人流手术，而这还不包含在私立医院做流产手术的数据。据我国计划生育、生殖调查公报显示，我国平均每4位孕妇中就得有1位去做人工流产。在20～24岁的女性中，57%有人流史。

你真的以为，这些事情都只会发生在别人身上吗？

3.各类疾病

进化似乎总是在阻碍女性的性行为，也许因为她们性行为的成本实在太高了。一次怀孕，她得吃300个汉堡才能补回消耗的能量。

在性的问题上，女性感染各种疾病的概率是远远高于男性的。对于女性而言，性行为不光会导致怀孕，还会增加罹患妇科病的危险，妇科病可能会导致癌变。对于过早发生婚前性行为的女性而言，如果没有注射过宫颈癌疫苗，那么这种疾病很容易便可以找上她们。

如果她的血型碰巧是AB型Rh阴性，那么一次无防护措施的性交，她的孩子个个都会面临得上新生儿溶血病的危险（他们甚至会由此导致心力衰竭而最后死去）。而多次接受人工流产肯定会影响未来的怀孕和生育，在中心妇产医院里，医生都不建议怀孕女性做终止妊娠的手术。

如果有一方有艾滋病，事情就变得更加微妙了。在无防护性交中，男传女的感染率是女传男的两倍。

这很容易理解，艾滋病必须有体液交换才能传染，男性的精液里有一定量的病毒，而且病毒数量比女性阴道分泌物中的要多，性交过程中他的精液保留在女性身体里，所以病毒进入女性身体的机会就更多一些；而女性阴道分泌物所含的病毒比较少，而且在性行为结束以后，女性的分泌物并没有大量地保留在男性的体内，这样男性感染的机会就会少一些。

除了艾滋病，还有很多两性疾病存在于这个世界上。1920年在安徽亳州发现的年代久远的《华佗神医秘传》手写本，其中有15种治花柳病的处方。花柳病是什么？花柳病是梅毒[1]。男性一期梅毒与女性发生性关系的话，女性“中招”的概率高达60%～70%，即使使用避孕套，仍有30%的失败率。

Note

[1]梅毒：是由苍白（梅毒）螺旋体引起的慢性、系统性性传播疾病。主要通过性途径传播，临床上可表现为一期梅毒、二期梅毒、三期

梅毒、潜伏梅毒和先天梅毒（胎传梅毒）等。

如何巧妙回应男方的性要求

看看生活中非常眼熟的买卖东西的情景吧。

我：老板，这条毯子多少钱？

老板：500块。

我：天哪，你不是在和我开玩笑吧？这东西居然500块？

老板：（没有底气地）好啦，算你300块好啦。

我：你开什么国际玩笑，我同学前几天买了一条一样的，才100多块。（我真有这样的同学吗？当然没有）

老板：100块不可能的，至少180块，我不赚钱给你。

我：（装作要走）我诚心要的，你却一点诚意都没有，那算了，我去看看别家吧。

老板：回来回来，120块卖给你。

在很多男女关系中，我们会见到很眼熟的桥段：

男：亲爱的，给我好吗？

女：不，不要，我还没有准备好。

男：不会吧，你真爱我吗？（灰心地）原来你没有我想象中那么爱我。（看，这就是销售中著名的“装作大吃一惊”法）

女：可是，我不想那么快发生关系。

男：我们都交往3个月了，我想深入了解你一些，让我们的关系更亲密，难道不可以吗？（继续做吃惊状）再说了，我是真心喜欢你的，我们都交往这么久了。很多人是一见面就做爱，我爱你才愿意为你忍耐这么久。

女：万一怀孕怎么办？

男：当然不会怀孕，我都用避孕套了，你知道用避孕套有多难受吗？你忍心让我憋坏吗？你忍心让我去找别的女人吗？

女：（找不出反驳理由，默认）……

然而，一个聪明的老板会怎样做？

我：老板，这条毯子多少钱？

老板：500块。

我：天哪，你不是在和我开玩笑吧？这东西居然要500块？

老板：美女，其实我知道你识货，存心开我玩笑呢。这东西是从澳大利亚进口的，这样漂亮的毯子在商场标价2000多块呢。我们小店，本小利薄，所以才这么便宜。

我：可500块也实在太贵了。

老板：美女，我给你介绍下这种毯子吧，买不买没有关系。这种毯子不是普通的毛毯，它是纯羊绒的，手感好，不脱毛。羊绒你肯定知道啦，一件羊绒毛衣就得上千块，更别说是这么大的一条毯子。

我：我同学买过一样的，才100多块。

老板：我知道哦，我们以前都用仿制品和正品对比着卖，仿制品确实要便宜一些，这里是因为只剩下最后一条了，仿制品也早拿回家了，不然你就知道真品和仿制品的区别了。如果你诚心要，我可以给你便宜80块钱。420块给你了。

我：400块，400块我就要了。

老板：（为难地）好啦好啦，给你啦，以后要帮我多宣传宣传。

实际上，我并不知道这东西是不是从澳大利亚进口的，我也不知道它在商场是否有售，我更不在乎它是不是纯羊绒的，但我美滋滋地拿着它回去了，还自己觉得占了个大便宜。

聪明的女孩，你知道怎么回答了吗？

男：亲爱的，给我好吗？

女：不，不要，我还没有准备好。

男：不会吧，你真爱我吗？（灰心地）原来你没有我想象中那么爱我。

女：哈，其实你知道我爱你，故意逗我呢！你也是真爱我，但也不会愿意马上结婚生小孩，对吗？

男：这时候谈结婚太早了点吧？

女：这时候发生关系也太早了点吧！

男：我们都交往3个月了，我想深入了解你一些，让我们的关系更亲密，难道不可以吗？再说了，我是真心喜欢你的，我们都交往这么久了。很多人是一见面就做爱，我爱你才愿意为你忍耐这么久。

女：一见面就做爱的那是一夜情啊！你怎么能把我们之间的感情和一夜情相提并论呢？你知道，我需要的是一个和我白头偕老的男人，是我未来孩子的父亲。如果他暂时还没有能力承担我们的未来，我觉得发生关系太早了点。如果我们已经相处得很好，有谈婚论嫁的准备再说吧。你想，万一我怀孕怎么办？

男：当然不会怀孕，我都用套了，你知道用套多难受吗？你忍心让我憋坏吗？你忍心让我去找别的女人吗？

女：如果一个男人3个月没做爱就会去找别的女人，那么在我怀孕生子的10个月期间他一定会出轨，我没有办法保证自己每时每刻都能满足一个男人，我和这样的男人没有任何交往的兴趣。再说，我刚才问的是万一，万分之一的概率，你既然说不会，那么你敢用这万分之一和我赌万分之九千九百九十九吗？如果我怀孕，我们就马上结婚生小孩？

男：（丧气地）算了。

根据著名的亲代投资理论（Theory of Parental Investment），对性投入较少的性别（往往是雄性）负责与同性竞争，而对性投入较多的性别（通常是雌性）负责挑选孩子的父亲。

同性竞争（Intersexual Competetion）在几乎所有动物界的雄性身上都十分突出，它们好斗、冲动、死亡率高。对人类而言，无论在哪个年龄段，也无论是内因还是外因，男性的死亡率都高于女性，他们平均寿命也比女性短。然而尽管雌性占了挑选的便宜，但雄性的亲代投资如此之少意味着雌性没有办法防止雄性在交配后抛弃自己。所以，最好的保护自己的方法是在交配前让雄性做出承诺或者大量投资。

最好的性交承诺当然是婚姻。

事实上，在相对封闭的社会中，婚前守贞的婚内性行为也是最好的婚姻保障。不过，在风气相对开放的社会里，这样的行为并不见得奏效。当你本身并不具有极高不可替代性的时候，男性很容易转拜在其他女性的石榴裙下。盲目争取大量投资也并不现实，因为那些适婚年龄段的男性年龄并不大，他们是很难拥有大量资源的。

所以，女性受骗是很难完全预防的。在性这个问题上，男女本身是不平等的，自然界也是如此，或雄或雌，总有一方负责承担多数的孕育机能，而另一方正好搭便车。可是，你为什么要让他搭便车？为什么要让他在你需要冒那么大风险的情况下不用冒任何风险地得到你呢？

你需要知道，在一场性行为中，你需要冒的风险是他的数十倍。即便是他对你全心全意，答应你的所有要求，他还完全有可能发生意外身亡。你愿意怀上一个注定会失去父亲的孩子吗？你愿意为了一个不够格做你孩子父亲的男人怀孕吗？事实上，无论你愿意不愿意，倒霉的概率都残酷地存在着。

有3点预防措施可以减少你受骗的可能。

1.在一开始就避开有着借口离开你的男性，如“我很快就会调动工作”“我有女朋友”“我没有准备好开始一段感情”。在交往的一开始，你就应该告诉他：我们是以结婚为前提交往的。

2.你应该考验对方的耐心，发生性行为前最好能有3～6个月的相处时间来观察对方。

3.发生性行为前必须得到男性的承诺。他必须知道，你们发生性关系之后，他就不能再和其他女人往来，暧昧都不可以。如果不小心怀孕，他必须能够承担马上结婚并让你把孩子生下来的责任。

如果他对此毫无疑义，那么你可以和他交往，如果他说实现起来确有困难，那么请你赶快换一个对象。你的卵子是如此珍贵，黄金择偶期是如此短暂，扑上来的男性是如此之多，这意味着拒绝大多数男性对你而言是必须做出的抉择，这个没了，还会有下一个。

当然，倘若你自认是一名成熟的女性，能够承担上述的所有风险，那么你完全可以享受性的愉悦。谁说你不能呢？如果他坚持说：男欢女爱，你情我愿，两不相欠。那么总会有还没读过此书的女人存在。

在需要承担的风险如此之多的情况下，如果他要求和你发生性关系，请你这么告诉他：“在这种没有婚书的两性关系中，我得不到任何关于未来的正面和积极的影响；相反，我还得冒很多风险。比如说，我时刻担心会被抛弃，如何面对未来老公的问题；也许我会怀孕，甚至宫外孕，也许就这么一次性行为，我就永远当不了妈妈。我非常爱你，但我不能因为爱你，就让自己置身于一个危险的境地。你愿意对我负责吗？比如说，万一我怀孕就结婚生孩子，然后咱们一起抚养他？”

当然，也许你做不到这么直接。但你要让他知道，如果要和你在一起，他需要付出代价。这个代价是他的一部分自由、时间、精力和金钱。除此以外，他还应该承诺给你一个能够看到的未来。只有无知的人才会不问回报地付出。所以当这个男人要求和你发生关系时，请让他知道，他必须为此负责。

你可以很委婉地告诉他：“我想我们现在都还没有准备好，什么时候准备好了再说。”

你放心，男人都懂得用承诺来换取女人的芳心和性交的可能，只是

很多男人会故意装作不懂，借此来试探你的底线。这就是文章开头发生的一幕：在市场上讨价还价的时候。我们经常用销售技巧中最受追捧的“装作大吃一惊”法来让对方降到最低价以便买入。当他知道你并不是可以随便应付的女人时，你会赢得他们最大的尊重和赞美，也就是婚姻。即使他转身就走，你也不过是失去一个或几个试图玩弄你的对象。

避孕药还是避爱药？

好吧，你们现在已经发生了关系，也许他开始劝说你使用避孕药——每天一粒，多么轻松，可以享受无隔阂的性爱。

让我们看看避孕药会给你带来什么。常规的避孕药会使人发胖，还会使人睾丸激素降低，性欲减退。如果你本来就很胖，即使一直服用避孕药，也很容易怀孕。

实际上，如果你的身体质量指数BMI[1] 高于27.3，避孕药失效的概率比BMI指数正常的人高60%；如果你的指数是32.2，则要高出70%。为此，医生在给体重较重的女性开口服避孕药时，药量通常会加大，以保证有足够的激素被吸收，从而控制排卵以达到避孕效果。

所有的避孕药都因为含有雌激素和黄体酮而可能导致血凝，如果这些血凝块流向肺或其他身体器官，将会产生致命后果，虽然这种概率很小，但是风险总是存在的。所以医生不会将口服避孕药开给那些过去曾有血凝病史的女性。

Note

[1]身体质量指数BMI：英文名为Body Mass Index，简称BMI，是用体重公斤数除以身高米数的平方得出的数字，是目前国际上常用的衡量人体胖瘦程度以及是否健康的一个标准，主要用于统计用途。BMI指数在18～25是正常，25～29之间是超重，如果是30以上，就属肥胖。

同样，医生也不会将口服避孕药推荐给那些抽烟的女性，尤其是年龄超过35岁的，不管她们是每天必抽，还是偶尔点上一支。因为抽烟本身就有导致血凝的风险。

避孕药一个较轻的副作用就是偏头痛。尽管头痛的确切原因仍然未知，但研究表明偏头痛与雌激素有密切的关系，比如在经期前3天，女性身体内的雌激素水平达到最低，50%的人都会有头痛现象。

另外，停药之后的月经，也不是真正的月经，而是叫“撤退性出血”。这和月经完全是两码事。避孕药里含有激素，一旦停止服药或者服用不含激素的药品，激素会突然撤退，引起出血，这对身体是非常有害的。

你是否会觉得这些危险离自己很遥远，那么让我们试着把奔放的思绪拉回来。科学家告诉我们，女性服用避孕药不利于两人关系的维持。

为什么会有这种奇特的现象发生呢？

《生态学与进化趋势》（Trends in Ecology and Evolution）期刊上曾发表过这么一个相关研究：口服避孕药可以改变你的择偶偏好，使得你找到一个和你更不匹配的异性。倘若你已经有了伴侣再开始服用避孕药，那么你现在更容易爱上其他人，也许很快你就会变心了。之所以出现这样的现象，和口服避孕药如何达到避孕效果有关。

实际上，任何种类的口服避孕药，都是通过改变女性的性激素起调节作用的。德国的一项最新研究发现，由于口服避孕药降低了女性性激素的水平，男人需要做更多的努力来刺激女人的欲望，并且长期服用避孕药还会使女性变得性冷淡，产生高潮障碍甚至性交疼痛。避孕药还会通过施加适量的雌激素与适量的孕激素，误导你的身体在没有经过诱发排卵阶段就认为已经怀孕了。也就是说，它让你的身体认为自己是一个孕妇。

所以，当他提出要你服用避孕药时，你一定要明白一点：服用避孕药，只会导致你俩的关系发生变化。所以，你最好拒绝他，或者跟他说你会因此而变得性冷淡——没有哪个男人可以接受这一点。

避孕药通过模拟怀孕来抑制排卵，所以它的副作用也类似于怀孕时期身体出现的状况。你将会面临哪些副作用呢？

1.闭经。避孕药可以使子宫内膜发育不全，腺体分泌不足，因此子宫内膜不能正常生长而变薄，致使月经量减少。个别女性因避孕药的抑制作用过度，在停药后不发生撤退性出血，出现闭经。

2.发胖。避孕药物中某些成分可以引起体重增加：雄性激素可以引起食欲亢进或痤疮等，尤其是在服用口服避孕药的前3个月；雌性激素水平升高引起水、钠潴留，因此导致月经后半个周期体重增加；孕激素促进合成代谢，导致体重增加。值得一提的是，体重增加的发生率为15%左右。

3.长斑。一些服药时间较长的女性的脸颊可能出现像怀孕时那样的蝴蝶斑，这是雌激素引起的色素沉着。

这些都是对你自身不利的因素，但你又不得不拿这个去取悦男友，否则他的态度会让你痛苦。然而，对你们的感情不利的因素还在后面。

科学家都知道，当你处于排卵期的时候，你会情不自禁地穿上更性感的服装，对男性面貌的青睐就会不自觉地发生变化。专家甚至建议男人只要在排卵期前后的几天看住自己的老婆（女友），就可以防止大多数的出轨。

在排卵期，女性如果想挑选短期伴侣，会倾向于选择拥有优良基因特征的男性。这时候的她们比较在意男方身体的对称性、男性面部特征和行动力。不过，当要考虑长期伴侣的时候，会更多地倾向于选择拥有资源和具备哺育后代能力的男性。美国约1/25的孩子都是在偷情中诞生的，而那些可怜的丈夫养了这些孩子一辈子；更可悲的是，他们往往是在试图把自己的健康器官移植给孩子的时候，才发现了孩子不是自己亲生的。

说得再简单一些。如果女性处于排卵期，她的生育能力强，会更受传统意义上具有男子气概的，并且在遗传基因方面与她相异的男性的青睐。而且她的身体就会自觉自愿地促使她去挑选那些更具有生育能力的，即较有阳刚味、基因差异较大的男性，以增加产下健康后代的概率。

想想看，当你失去排卵期后，事情将会发生怎样的变化？你的择偶对象更容易转变为较温柔、美型等特质的男人。或者说，虽然你不喜欢他的基因，但你更愿意和他一起抚养后代。从进化心理学上来说，这大概是因为怀孕期间的女性比较柔弱，需要来自于同种血缘的人的保护——这些人往往是她的父母和近亲，所以她更倾向于亲近他们。

很显然，当你在和他开始相处之后服用避孕药，你对他的态度会发生微妙的改变。假如他是一位美型、风趣但没有资源（没钱、没社会地位）的男人，你会开始对他降低兴趣；如果你一直服用避孕药又看上了他，当你停药的时候，也许你会恨不得赶快把他赶走。这种微妙的改变就像是蝴蝶翅膀的扇动，最终会给你们的关系带来飓风。

如果你平时长期服用避孕药，还将会发生什么样的状况呢？避孕药会改变你的择偶倾向，为你带来不合适的伴侣，他会拥有和你相近的遗传基因——我们都知道，这是对后代多么不负责任的行为。

告诉他服用避孕药很有可能会为你们的关系带来破裂。如果他还要坚持，很显然这个男人是试图把你当作性工具，并没有考虑你们的未来。

也许有些女孩会采用紧急避孕药作为常规避孕手段，殊不知，紧急避孕药更不能常服用。也许就那么几颗，你就会大出血，被送上手术台，丧失生育能力甚至危及生命。

就紧急避孕药本身而言，副作用主要包括恶心、呕吐和月经紊乱。长期服用还会抑制排卵，使女性长胖，增加血栓和偏头痛的风险。尤其是20多岁的年轻人，大量服用后会导致闭经，甚至可能造成卵巢早衰。

但与下面的后果比起来，上述这些副作用可以忽略不计。北京妇产医院两位医师曾对此进行过调查，她们对来计划生育门诊的309名患者进行了定量分析，这309名患者都是在服用了紧急避孕药失败后，到门诊进行终止妊娠手术的。

在这309人中，异位妊娠（俗称宫外孕）9例，约占3%，而在普通孕妇人群中，宫外孕比例也就是1%左右，提高了近两倍。

美国紧急避孕药PlanB的说明书提供的数据则更加惊人：

日常用孕激素类避孕药者有10%得了宫外孕，而宫外孕的总体发生概率为2%，前者足足是后者的五倍。

紧急避孕药为什么会导致宫外孕？《中华妇产科学》分析过致病机理："低剂量的孕激素并没有抑制排卵，但输卵管蠕动发生障碍，因此输卵管妊娠（宫外孕）明显增加。"事实上，国内外的紧急避孕药说明书中有一条显著的不同，国内的说明书上很少写有"如果在服用此药后发生妊娠，应考虑异位妊娠"。在日本、韩国、新加坡等国，紧急避孕药根本不允许在药店销售，患者必须求医。

一个网站做了一项由3.3万女性参与的调查，接近50%的人认可"家里常备紧急避孕药，紧急时间补救"这一说法。而这个调查在某紧急避孕品牌推广的总结报告中被认为是"传播策略取得的巨大效果"。

我们可以理解，传统儒家思想让人们对性教育三缄其口，没有任何人来给躁动的青年们一些建议；人口政策给国情政治上带来了巨大的压力，社会没有良好的福利来抚育非婚生子；巨大的商业利润又让商家趋之若鹜，到处传扬"激情燃烧，难免会有意外，快用××，紧急避孕，轻轻松松出困境！"或者诸如"今天做人流，明天就上班"的雷人广告语。

于是，懵懂的少男少女们，尤其是少女们，就成了祭坛上的牺牲品。

也许就那么一颗紧急避孕药，你就会大出血，被送上手术台，丧失生育能力甚至危及生命。有过宫外孕史的女性，再发生宫外孕的可能性很大，更恐怖的是再发生宫外孕时一般发生在对侧输卵管。如果你的对侧输卵管有问题，那么也许你就不会拥有自己的孩子了。即使你愿意做成功率低并且痛苦的试管婴儿手术，也并不简单。你的孩子会更容易得很多毛病，而且使用这一受孕法，产生宫外孕的可能性为5%～8%。

即使你毫不在意自己的身体，只在意你们的感情，你也应该考虑一点：如果你怀孕了，你们的亲密关系就会戛然而止。你身上散发的激素会自然而然地让男性对你暂时丧失"性趣"——这也是人类进化出的，可以保护腹中胎儿得以成活的防护机制。你也会容易暴怒、烦躁及抑郁——想想看，这些对你们的感情是多么大的杀伤力。

爱情需要保鲜膜

婚前，情侣们最好采用安全套这一较为安全的避孕方式（须全程佩戴，而不是最后才用）。然而大部分男性是很排斥戴套的，他们从本能

上根深蒂固地排斥任何阻止怀孕的东西。他们会告诉你：

“亲爱的，戴那个玩意儿我真的很难受，你忍心看着我难受吗？”

“你不是正在安全期吗？你看我都很注意的，平时我不会这么要求你吧。”

“关键时刻我会在外面解决，不会让你怀孕的，放心吧。”

“就一次，哪有那么容易怀孕的？”

“过一会儿再戴，我现在还没进入状态呢。”

被性欲冲昏头脑的他需要这样的声音：

“万一怀孕了，如果我想把宝宝生下来，你会同意吗？如果你同意，那么我们下一次可以不戴。要不咱就别做。”

注意，是下一次，不是这一次。心理学家做过实验，即使是最冷静自持的学生，在精虫上脑的时候也会脱口而出：“那就生下来吧。”要知道最后吃苦头的还是你。你要知道，如果你怀孕了却又不想要孩子，你们会面临什么？至少一个月没有性生活，这是最好的状况；倘若你感染疾病或者遇到其他麻烦，也许需要两到三个月甚至更久。

如果你们之前已经过着规律的性生活了，那么突然这样中断性生活势必会造成双方关系的改变。堕胎之后，你生理上的疼痛必然导致心理上的痛苦，你还会很虚弱，需要人帮助，但他无法理解这一点——就像你永远不知道前列腺发炎[1]有多么难受。尤其因为你的怀孕是他导致的，他会本能地将责任向外推卸；另外，你的怀孕搞得他现在连性生活都过不了，他会下意识地将这个账也一并算到你的头上，这一切都容易加速你们感情破裂。

就像李银河老师所述，夫妻感情不好和女性对流产的厌恶是互为因果的，感情不好和男性的自私导致女性对流产的厌恶，而这种厌恶又反过来恶化双方的感情。这一点同样适用于情侣之间。

一个男人不愿意佩戴安全套，只能说明他不是一个成熟的男人。为什么不要和不成熟的男人做爱？因为他还不能承担一个男人最起码的义务，所以他也不能享受一个男人应该享受的权利。

你是愿意让他没有那么爽呢，还是愿意让他讨厌你、敌视你、和你分手呢？你必须选择一个，这个主导权必须控制在你的手里。事实上，由女方怀孕而直接导致的分手随处可见。

Note

[1]前列腺发炎：一种男性泌尿科疾病。

发生关系后，女性的原始本能就会开始为生育下一代做准备（虽然不一定真怀孕了），这将会面临10个月的相对行动不便时期和6个月的哺乳期，所以她需要有个帮手。于是她会更加依恋男性，会更愿意和对方保持更亲密的关系，在感情纽带断裂时会更加痛苦。

打不穿的游戏最耐玩

有女孩问："他看起来真不懂事，我是不是应该和他好好谈谈？如果他始终没有和前女友脱离联系，我们是不是就不应该上床？"

很多傻姑娘还会告诉男人："不，我觉得我们感情还没有到那一步。"男人会问："还差什么呢？"她会说："我觉得你好像还有很多事瞒着我；我不能忍受你吸烟的习惯；你还没处理好和前女友的关系……"

她是如此诚实，以至于他在心里合计：原来这就是用来交换性爱的条件啊。为了达到目的，他当然会告诉你："我改，我会为了你改掉所有的坏毛病。为了你，什么都可以。"

女孩，你扮演了一个最不聪明的买家，你这是在告诉他你只是随便看看。这时卖家已经在问你号码，往你身上披挂，用白粉笔在衣服上画线，然后趁你分神的工夫，将衣服交到裁缝手里了。

他首先应该作为一个单身的、成熟的、独立的男人来追求你，这是前提；没有做到这些，你就只需要说"不"，而不是向他解释。拒绝是女人最大的力量。他该明白就会明白，不明白的你跟他怎么讲他也不会明白。

如果你试图引导不懂事的男孩长大，他就会恨你，就像我们恨大人和老师让我们做作业一样，即使我们的确应该做作业。

每个人都下意识地抗拒成长，憎恶负责任，这时候你傻乎乎地冲出去扮演客体，他的仇恨当然会投射到你的身上。一个没有自我监督机制的男人不适合做男友，也不适合做老公、孩子他爹。除非你打算男欢女爱，两不相欠。

直接拒绝他就好。被拒绝之后，真心爱你的男人会很沮丧、愤怒，还会很挫败。也许下一刻他就躲在卫生间里冲凉水解决他的生理需求。出来之后，他很可能对你很不满，会故意找碴。但无论怎样，他对你还会继续抱有兴趣，因为你没有那么快地满足他。他会觉得："也许我还不够好，唉，反正早晚是我的，再等等吧。"

注意，如果他认为你们之间有长远的未来，他会认为你早晚都是他的人，绝对不会介意等一等。急切地想和你上床的男人，是因为他打算速战速决，搞完你，玩腻了好换下一个。

科学家告诉我们，女性的本能防骗策略中，第一道防线就是增大对方求欢的代价，在同意对方的性请求前让对方投入更多的精力、承诺和时间，这样更容易试探出对方的心意。想要欺骗女性的男性一般都会厌倦这种漫长而艰难的求爱过程，转而欺骗其他心理防线薄弱或更容易受骗的女性。

记住，延长发生关系前的相处时间。3个月是一个底线，6个月乃至1年更为理想。如果他想和你发展一段长期稳定的关系，他不会那么猴急地要和你上床，除非他今年只有18岁。

泡妞达人会故意自我惩罚或者冷落对方，从而达到性交的目的。比如他会自怨自艾地说："我知道你没有那么爱我""我觉得我很失落，我们的感情原来那么脆弱"……如果你一时心软满足了他，第二天你就会发现他不见踪迹，人间蒸发了，就好像他从来没有存在过一样。当然，如果你没有满足他，他也一样会很快蒸发，但无论如何，你并没有为一个不值得付出的男人冒任何风险。

熄灯前的约法三章

Lilian刚进大学，父母规定她在上大学期间不准谈恋爱，这直接或间接地导致了她在恋爱方面的情商开发得很晚。她在毕业后的第一年谈过一次恋爱，最后不明不白地分手了。5个月前，Lilian开始了与现任男友的交往。

男友是北方人，某些方面比较大男子主义，但是两个人的感情还是比较好的，也有很多共同的话题，大家的目标也比较一致。男友虽然不太会关心人，但是经过一系列的培养，也改善了很多。在Lilian看来，男友是一个踏实、上进并且对工作负责的人。

可能由于恋爱中的女人比较敏感或者个人的一些不确定因素吧，Lilian试探性地对现任男友提出关于恋爱的约法三章：

1.我们是以结婚为前提交往的。

2.如果发生性关系之后，就不能再和其他女人往来，暧昧都不可以。

3.如果不小心怀了孩子可以马上结婚生下来。

前两条男友都无异议。唯独第3条，不管怎么样，男友都坚决否定。

当然，第3条的情况还没有发生过，因为两个人的安全措施做得挺到位。但Lilian很伤心，觉得男友是不负责任的人。

但男友也振振有词：现在经济条件、工作都不是很稳定，自己也没有做好心理准备。而且就算孩子生下来的话，两个人都要上班，不能够给孩子一个足够好的生活和教育环境。这样生下来让孩子受罪，还不如……

Lilian的第一反应脱口而出：“你怎么这么不负责任，人品怎么这么不好？”男友非常生气：“大家考虑问题的角度不同，你怎么能说我人品不好？假如我人品真的不好，完全可以用暂时的答应来哄你，但是我做不到。”

Lilian说：“那你有没有为我的健康考虑过？”男友说：“有些事情不能两全其美，有时候是需要牺牲一些的。”

Lilian当时想，这人怎么这么自私？满脑子都是自己的事情，自己被他摆在了最后一位。虽然他们争论的是尚未发生的事情，但Lilian后怕起来，完全失去了当初跟他在一起时的安全感。

Lilian 25岁了，已处于婚恋黄金时期的末端，她一直把男友当作托付终身的对象，两个人打算两年之后结婚。虽然大家相处得还不错，Lilian却被上述莫须有的事情搞得不开心。她实在想不出该离开男友还是该继续下去。继续下去吧，觉得心里有疙瘩不能说服自己；离开男友吧，为了一些还没有发生的事情当剩女不值得。

Lilian如坐针毡……很矛盾。

当然，Lilian的男友是个诚实的人，他坦白地告诉了Lilian在这段两性关系中需要承担的风险及后果。

不过，诚实只是一个人好品质的必要条件，而不是充分条件，一个人诚实不代表他就是个好人。

坏男人，不光包括用暂时的允诺来哄骗对方的人，还包括摆明了利害关系，把责任的皮球丢给对方，让对方惶恐不安的人。

在长期的两性关系中，我们经常看到这样的案例：丈夫出轨了，妻子和其他所有人都不知道，她仍然始终如一地对待丈夫。数年之后，丈夫实在忍受不了良心的折磨，告诉妻子：“我曾经对不起你，我曾经背叛过你。”刹那间家中风云突变，妻子整天以泪洗面，丈夫也惴惴不安，不过心里的一块大石头总归落下来了。

你说，这个故事里的丈夫，是一个诚实的君子呢，还是一个卑鄙的小人？实际上，他是一个诚实的小人。这种诚实的小人，比卑鄙的小人还可怕。他仗着女性在家庭中处于弱势地位，仗着她没有太多可能提出

离婚，而将责任推卸给她，让她来承担所有的苦痛——想想看，他甚至连良心的谴责都不愿意背负。

Lilian的男友，远远不如他自己口中那种人品不好，事先哄着女孩开心的人。实际上，无论男友哄骗Lilian与否，避孕失败的概率都是一样的，同样都是只要怀孕就得打掉，至少骗子还能让Lilian开心，或许还能糊涂地一直快乐下去，而这位男友现实冷静的剖析和精明严谨的算计，让人亲证了他的冷血和凉薄，后背不由得凉飕飕地直发寒。

他明确地告诉Lilian想和她上床，但是还没有准备好承担一个家庭。也就是说，他要求享受没有义务的性爱。所谓的“不能够给孩子一个足够好的生活和教育环境”不过是一个冠冕堂皇的借口。他的那句话翻译过来，其实也就是说与其生下来拖累他，影响他的心情和经济状况，还不如让女友去打个胎。

孩子穷有穷的养法，富有富的养法，穷人难道都不养孩子了？要是一个男人爱一个女人爱到骨头里，会巴不得这个女人赶快给他生个孩子，把她套牢呢。其实说白了，文中这位男友就是不爱Lilian的，摆明了没把Lilian看作老婆和未来孩子的母亲，没有将Lilian的健康考虑在他以后的生活里。

当然，如果Lilian确实愿意冒着打胎的风险享受性爱的欢愉，那她完全可以做她爱做的事；如果她虽然不愿意，但是觉得拒绝发生关系可能会失去他，那就两害相权，看看自己身体重要，还是冒着风险挽留他重要。我见过好几个打胎之后体质衰弱的女子的例子，还听闻过一些因打胎大出血死在手术台上的故事，只觉得没有任何一个男人值得女人去冒打胎的风险。

剩女固然不是褒义词，可是嫁个不够爱自己的男人要比当剩女惨上10倍。“剩”着至少还是未婚女，没准哪天就嫁了个好人家。嫁给不够爱你的男人，万一离异你可就不容易再嫁了。想要抓住青春的尾巴而贸然结婚，结果却连未婚的身份都陪葬进去了的人为数不少。

避孕失败的概率是1%～2%，相处两年之后再结婚，想要在这段时间怀上个一两次是绝对不成问题的。这样的情形，还是让男方去结扎为好，等到几年后想要孩子了，再做个输精管复通手术，副作用和危险性都要小很多很多。要是男友想让Lilian冒着风险和他上床却不愿意去做手术，那么无非是因为他觉得手术刀割在Lilian身上比较好。

当性爱沦为惩罚的工具

Alva 21岁，是一个大学生。她的男朋友大她一两岁，两人拍拖大概两年了。

男友是她和几个同学偷偷出去泡夜店的时候认识的，后来男友说要

和Alva交往。本来Alva是抱着玩玩的心态和男友在一起的，但是两个人每天晚上都会在电话里聊一个多小时，慢慢地，Alva开始抱着想要结婚的心态和男友在一起了。

男友问起Alva的过去，其实Alva都不想回答，因为她知道自己的过去实在不堪——Alva曾经喜欢过一个已婚的男人，虽然明知道对方已经有家室了，但Alva还是喜欢他，还和他发生过关系。Alva害怕男友知道这些以后会离开她，所以没有如实回答。

但一次出去玩的时候Alva喝多了，她又想起了那个已婚男人。她拨了个电话给男朋友，倾吐着自己的爱意，哭得稀里哗啦。然而，事后的Alva对这件事完全没有任何印象。

另外，Alva还有过一个性伴侣，这个性伴侣是Alva的现男友在高中时候超不喜欢和看不起的一个男生。一次争吵中，Alva的男友怒吼着质问Alva，为什么一直对她和那个已婚男人的交往史有所隐瞒？他问她究竟还有什么瞒着自己，于是Alva就和男友说起了那段往事。

不用想，男朋友听到事情的“未删减加工版本”后相当生气，也很伤心。这两件事如同一根刺，刺进了他的心里。以后他们每次闹分手，都是因为有一些事情刺激到了他的敏感神经，让他又想起了Alva那两次不堪的经历。他每次都会非常生气、伤心，以至于从他口中说出来的话越来越难以入耳。

虽然每次这种争吵都让Alva很痛苦，但她还是不愿和男友分手，并且为之做出了很大的改变。

从2012年的12月，到2013年7月，Alva总共怀孕了3次，3次都去做了人工流产。

第1次的时候Alva并不想去，但她知道男友是不会同意的，何况他们还小，于是Alva答应了男友要她去把孩子打掉的要求。

做完人流之后，Alva和男友说，如果有第2个孩子咱就生下来吧，男友说好吧。但是当他知道Alva第2次怀孕的时候，他说他们两个人现在还是承受不起养育孩子的负担。Alva又一次妥协了。

在一次闹分手的时候，男友说他以后是不会娶Alva的，如果要娶早就娶了。这话听着很伤人，但深陷感情里的女人，总会为恋人的一切不合理找到合理的理由，并且一次又一次原谅他。因为深爱，Alva还是选择了和他在一起，但每次想到这件事，她都会很伤心。她经常想，男友之所以不要第2个孩子，不是因为他真的觉得负担不了，而是因为他根本就不想要她为他生孩子。

这时Alva已经怀上第3个了。Alva真的想要这个孩子，而且她隐约觉得如果这次再把孩子打掉，以后也许再也没有机会生宝宝了。男友还

是老样子，让她去把孩子打掉。Alva对男友说："我要这个孩子不要你了，我会自己把宝宝养大。"男友听了以后表现得非常伤心，但是他说，就算Alva把孩子生下来，大家也都知道孩子是他的，但是他并不想要这个孩子。吵着吵着，Alva又妥协了。

最近一次Alva和男友闹分手，男友终于说出了为什么3次他都不想要孩子的原因。他说自己和Alva在一起之前，他和其他女人发生关系的时候都做足了安全措施，只是Alva比较倒霉罢了，他一直都觉得Alva好脏，所以Alva生下的孩子也是脏的，她不配为他生孩子。

听到这些话，Alva真的傻了，原来男友一直都是这样认为的。男友是月入4000元左右的公务员，样子也不差，要找对象恐怕不难。但是Alva现在的条件呢，只是一个恋爱史并不清白，还做过3次人流的大学生。

性和爱是否可以分开？我不建议女人们这么做。因为两性的分化将导致：一定有一种性别在生育方面承担大部分责任，另一种性别顺便搭便车。在感情中，雄性总是在追求短平快的收益，雌性则倾向于寻觅一个可以提供安稳孵化和哺育后代的雄性。这种特性让雄性的欺骗手段更为容易。只要伪装得天衣无缝，雄性就可以换取交配的机会，而此后雌性会产生生理变化，她们体内会分泌多巴胺和后叶催产素，这两种激素让她们更容易忽略对方的不好并对其产生情感依赖。

女性体内为何会有这样的机制呢？从进化心理学上来看，发生关系后，女性的原始本能就会开始为生育下一代做准备（虽然不一定真怀孕了），这将会面临10个月的相对行动不便时期和6个月的哺乳期，所以她需要有个帮手，于是她会更加依恋男性，会更愿意和对方保持更亲密的关系，在感情纽带断裂时会更加痛苦。而男性的原始本能会告诉他这个女性已经受孕，短时间内对她再进行投资不划算（虽然不一定真的受孕了），这促使他下意识去寻觅其他播种对象以便继续传播基因，于是心理上他更加容易疏离对方。

所以说，在单纯的以性为基础的关系里，男人很容易抽离自己，女人要做到这一点则十分困难。所以我建议女性不要跟男人比谁能将性和爱分得更开，就像不应该去和男孩子比掰手腕一样。

性在传统文化里，是避讳的、淫秽的、下流的、见不得光的；在很多前卫人士的鼓吹里，又是浪漫的、美好的、富有激情的。这两种说法的出入经常让人无所适从。事实上，只有成熟的、理智的、能承担后果的性，才能被称为美好的产物。很多时候，性并不完全是美好的产物。譬如从广为传颂的国骂中我们可以看出，性在某些特定的时候，甚至被视为一种惩罚手段，一种饱含人身攻击色彩的言论，一种诅咒方式和一种无意识的仇恨。在这些广为流传的文化的熏陶下，你不能指望和你上床的男人都是爱你的、善良的、正直的，并对你们的未来有所担当。

可怕的不是有些男人把感情当玩具，把性当游戏，给女性洗脑，免费享受性的欢愉。实际上，随着社会的开放，少部分女人从心理上也能做到这一点；可怕的是有的男人像上述案例一样，把性当作惩罚措施，故意和他们不喜欢的女人做爱，并且玩弄她们，让她们身心交瘁，甚至以女方怀孕、流产为乐。

我不否认世界上有很多心理健康的男性，但你不能预设一个在人们都操着同一种国骂的社会里成长起来的男性都是健康的。就像你明知道火车站骗子多，你就不应该抱着侥幸心理随便跟人走。

相信大家也不止一次见过（自认）被欺骗或者（自认）被辜负的男男女女咬牙切齿，发誓要将对方追到手然后甩掉对方。只是，女甩男，最多构成心理创伤；男甩女，有时却是心理创伤和生理创伤的双重叠加。更不用说女方还得面对青春流逝这一严峻的问题。

所以，如果一个男人不够爱你，你就不要和他上床。他不够爱你的时候，他不会愿意为你，为你的未来，为你的孩子负责。当他逃避责任时，你的肩头就要承担起多重责任。

所以，不要和男人拼性开放，生理上拼不过，阿Q精神更不顶用。

聪明的女人从不和他盲目开始

女孩的青春是如此珍贵，倘若她和一个差不多年龄、魅力相差无几的男孩正常交往，那么男孩在这段交往中是稳赚不赔的。除非他为女孩花费了大量的金钱，而女孩在和他恋爱的同时还拥有其他稳定的结婚对象——但这种情形很少发生，因为男性的控制欲比女性强。

男孩们是否知道这一点呢？我们来看自《“坏”女人有人娶》原文中摘录的一个情景：

刚刚结婚的杰夫说：

“在我和现在的妻子结婚之前，我曾和别的女人住在一起。所有的男人都知道，一年之后或最多两年，女人就失去了一些尊严。而且说实话，这时，即便她留下来，你对这个女人也失去了尊敬，因为男人知道，在某种程度上，他们之间的关系是自由发展的。他知道，在他没有任何损失的情况下他得到了实际利益。

如果那个女人想要结婚，而他耗了她好几年时间，他知道他占了她的便宜。

或者他知道，他是可以来去自如的。如果她情愿继续逗留，男人就会想，噢，好吧，那我就不用非得和她结婚。但是他在此之后还会想，为什么她允许我自由离开，她没有搞错吧？

换句话说，他开始不再尊敬她。他认为她太幼稚……或是绝望。她变得再也引不起他的兴趣，因为她知道他在占她的便宜，而她自己却没有为自己抗争。正如好莱坞风行的语言，‘他们用鼓励打败你’。

这也通常是她贬值的开始。‘我有必要夸奖和珍爱她吗？’一个更基本的假设是，‘直到我厌烦她，我可以一直选择留着她，或等到更好的人选出现。直到我又想回到单身汉生活的那一天，我都可以及时行乐。’”

《“坏”女人有人娶》的作者试图通过男人的这段话让我们警醒。所有男人都知道，同居1～2年之后，女人失去了一些尊严，这时即使她们要走，男人也未必会挽留她们。

是的，所有的男人都知道，和你在一起是他们占便宜，因为你们的时间是如此金贵。他们直到40岁还有着大把的时间可以用来挑选姑娘。不过他们很少会愿意去了解到底占了多少便宜。他们就好像去单位应聘的大学生一样，如果过了笔试，面试却被刷下来了，就会大叫“有黑幕”。他们不会知道，同为女性的你，连笔试的机会都没有。他们知道你因为和他纠缠或者恋爱而贬值。他们享受自己的性别红利，但是并不愿意为此付出点什么。他们还在努力争取他们尚未获得的那份“免费的午餐”。

他们需要争取的东西是什么呢？是性。

在有可能失去一个女孩子的时候，他们会指责、要挟甚至威胁对方，以便达到让对方回归的目的。

“你为什么那么冷血？”

“你肯定是看上了哪个大款才想甩我。”

“别人都说你是个爱慕虚荣的女孩，说我没必要对你好，迟早留不住你。我一开始不信，现在应验了。”

“你已经不是处女了，别指望其他男人会像我一样珍惜你。想想看，你以后的男友能容忍吗？”

“再也找不到比我对你更好的男人了，你总有一天会后悔你的决定。”“如果你敢和别人好，我就告诉他我们以前的事。”

“如果敢和我分手，我就杀了你。”

……

当然，你能理解，吃惯了白食，失去的时候当然浑身不舒服。

非但如此，年轻的姑娘特别容易遭到男性的暴力对待甚至被杀害，这是一个在多数文化中具有普适性的结论。35岁以上的女人几乎很少遭

受到性暴力，陷入情杀的可能性也极小。这似乎和女孩子们的性吸引力直接相关。

即使没有遭遇这种极端情况，女孩子们也更容易因为生理上的弱势而受到来自于男性的攻击。他们仗着身体的优势，恐吓、纠缠、造谣，甚至制造分手、强奸等针对女人的报复。

不要盲目地和一个男孩开始交往，这是女人保护自己最好的方式。

你是女神

Sarah跟男友做爱的时候不喜欢采取保护措施，他们在一起3年，她足足为男友打了5次胎。

后来有一次她耍小脾气，她男友非常凶狠地告诉她："现在的你表面上看起来完好无损，实际上你早就支离破碎，可能连孩子都怀不上了。我家三代单传，不会要一个没有生育能力的媳妇的。一开始让你打胎就是故意的，你不知道吧？你以为你条件优秀很骄傲对吗？要是我不要你，看哪个男人敢要你！"

假吗？它是一个真实的故事。Sarah一开始是一位条件优秀、非常骄傲的女孩，但是在男生的连哄带骗下，她成了他手中的玩物。男孩子深知自己条件不如对方，他唯一可以利用的就是他的性别优势，而且，他很成功地瞒过了这位女孩。不难想象，面对一开始有点挑剔他的女孩，他一开始多么低声下气，伪装得多么成功。

每个女孩都会遇到这样的男孩，一开始，他的态度让她觉得自己仿佛和天上的星星、地上的女神一样尊贵。追求你的时候，他们会满怀爱意，甚至奴颜婢膝，你的一举一动都好像给予了他无上的光荣。他们会告诉你："我真的没想到你会愿意和我在一起，就像做梦一样。不不不，做梦都想不到。"

于是很多女孩就飘飘然了，欣然接受了男人的追求。

有的男人喜欢纠缠女孩，即使女孩认真地拒绝，他们也依然锲而不舍。然而这种锲而不舍往往来源于对方的人格缺陷和某些特殊的非常态因素，而绝不是因为这个姑娘魅力很大。可惜很多姑娘不明白这一点，还居然为之沾沾自喜。

一个奴颜婢膝或者苦苦纠缠的男人，但凡他具有超出常态的热情和"诚意"，就特别容易在得手后对你快速降温，因为他的热情已被你耗尽，所以更容易拿你作为吹嘘的资本和背后鄙薄的对象——因为你曾在低微的他面前低下过头颅。

《魔鬼和渔夫》的寓言其实就是在暗示女孩们这个道理：

第一年，魔鬼说，谁把我放出来，我就给谁金山；

第二年，他说，谁放我出来，我就给谁银山；

第三年，他说，谁放我出来，我就报复谁。

这则寓言告诉我们：不要答应被你多次拒绝过的那个男人。你不知道什么时候是金山，什么时候是报复，你也不具备把他塞回去的本事。

低声下气和苦苦纠缠的男人，他们的心智是不健全的。这种心智不健全的男性是很容易“受伤害”的，比如说他暗恋你，你却跟别人好了，他不会反省自己为什么没有表白，为什么没有去追求你。相反，他们会仇视你为什么没有给他们机会。他们会觉得你拜金、势利（别人条件比他好），或者弱智、没有眼光（别人条件没他好）。他们觉得自己的才是爱情，而触犯这种“爱情”的你，就会瞬间从天使变化成魔鬼。某些极端分子，他们还会伺机报复你。

没有你会难受万分甚至会寻死觅活的男人，即使得到你，也未必愿意珍惜你，温柔地呵护你，好好和你过日子。好比会撒泼打滚要糖吃的孩子，可能只是情商极低，但并不一定愿意真为了得到糖去好好读书、做作业。尤其是情商极低的孩子，反而比一般孩子更难克制自己的欲望，更难坐稳了屁股好好做作业。

所以对这样的人，最好的办法就是从一开始就不要让他得手。

让他们仰望你吧，你本来就是女神。如果你让他仰望你一辈子，你就一辈子都会是他心中的缪斯；如果你走下神坛和他短兵相接，你就会成为被抛弃的美狄亚[1] 。

Note

[1]美狄亚：古希腊悲剧作家欧里庇得斯的剧作《美狄亚》的主人公。为了帮助自己的心上人，她背叛了父亲和国家，但是心上人却又背叛了她，走投无路之下的美狄亚制订了残忍的报复计划，亲手杀死了自己的儿子们。

谁是教唆你的贱人

很多人常说，没有谁谁谁，我不可能飞黄腾达，他是我事业上的贵人；谁谁谁提携了我，是我生命中的贵人。但，万事都有对立面，有贵自有贱。那么，女孩子们，什么样的人是你生命中的贱人呢？我们来看个真实的故事。

有个女孩初恋失败了。失败过程很简单：她在朋友介绍之下认识了一个男生，之后被这个男生轻描淡写的几句话骗去了初夜。好在她虽然

柔弱，但也不傻，在男生得寸进尺想要她做性伴侣的时候，她和这个男生断绝了往来。

这种事情经常发生，但这个女孩其实并不傻，她之所以掉入陷阱，是因为她生命中有太多贱人。

我们看看这位女生的自述吧。

今年我都22了，你们都不会相信，我是第一次谈恋爱。不知道和他在一起是什么感觉。我们是在朋友的介绍下认识的，最开始时，我一直都不想和他谈，因为我觉得他不是我想要的那种类型。但周围的邻居都说他是一个不错的男孩，我要不和他谈就是我没眼光。我妈也说，他看着还不错。于是，我就和他谈了。

他长得还挺好的，是那种浓眉大眼型的，而且很会说话，虽然年纪小，可他还挺世故的，是很会来事的那种人。可后来，我慢慢发现他不会心疼人，很多小细节从来都不注意。记得有一次我眼睛不舒服，他其实是想让我去他家，因为他家离药店近，就对我妈说和我一起去买药。结果去了以后，医生说没多大事，就给我开了一点药。当时出门时没拿钱，我就看看他，他说："出门怎么不带钱？我也没钱。"他一副不情愿的样子，但没办法，付了钱后，他说，"我就这点钱了。"看他好像就几十块钱的样子，我没说什么。但愿我想的是他也没带钱吧。然后他带我去了他家。当时，我也不知道自己是怎么想的，就跟他去了他家。然后他开始吻我……就在他换下衣服的那一刻，从他衣服口袋里掉出2000多元现金。当时我什么也没说，不想让他难堪。

后来，我越来越感到他没有刚认识的时候对我那么好，去外地好几天也没个电话和短信。我对我姐说要和他分手，我姐和我一个朋友一起骗我说他在外地发烧，就想看我急不急。我有点不相信，但看到她们两个很认真的样子，就打电话过去。他告诉我说，他现在在回家的路上。我当时的心情不知要怎么去形容。

看到这里，你就知道，她之所以一步步掉入火坑，其实是因为她身边起码有4拨贱人。

第1拨贱人是她的朋友。一位朋友不负责任地将这个垃圾男介绍给了她，让她有机会接触到这么一个烂人。值得我们借鉴的是：朋友之间的介绍经常都是盲目的，而且出了事你也没有办法去追责。哪怕你朋友告诉你这个男人是"金海龟"，也许她也只是听这男人自己说的而已。很多诈骗惯犯不会骗他的第1层人脉，但是这些人脉往往被他利用于结识第2层的人，然后他们在第3层时开始行骗，这就是一个洗底的过程，这种洗底的方法被广泛用于泡妞和诈骗。当然，有朋友介绍也是好的，不过如果一个朋友老介绍垃圾男给你，你就要警惕了，某一天你也许会真的被拉下水。

第2拨贱人是这女孩的邻居。他们对这男孩也许只是匆匆一瞥，并

没有这个女孩本身更了解这男孩，却说出了“不和他谈就是没眼光”这样的话；实际上，他们心里本身应该暗含着瞧不起这个女孩的情绪，所以对她的犹豫才会采取耻笑的态度。于是他们选择贬斥这个女孩，成功将女孩推入火坑，反正哪怕这女孩被骗得死去活来，他们也用不着承担半点责任。值得我们吸取教训的是：如果有人既瞧不起你，又谴责你某种行为的时候，你的决定多半是正确的，要相信自己。

第3拨贱人是这女孩的母亲。她也许犹豫过，但是也脱不了人云亦云，于是说：“他看着还不错。”这个评价其实比较中性化，但女孩这时已经昏了头，觉得母亲十分赞成，于是才开始了这段恋爱。这多半是因为她晓得母亲是最不可能伤害她的那个人，殊不知她的母亲并不一定擅长判断男人的好坏。

第4拨贱人是女孩的姐姐和朋友。在女孩已经察觉到不对劲，想要全身而退的时候，最后一拨贱人翩然而至。她姐姐和朋友竟然骗她说男方在外地发烧，想要让女孩借此察觉男方对自己很重要。这让我一度怀疑她们是否存在血缘关系，或者说这女孩以前对她朋友曾经做过什么伤天害理的事情。怂恿和欺骗本身就是不负责任的行为，真要那么好，还犯得着欺瞒推销？就说言情小说里吧，凡是想要整蛊对方，都会让他不知不觉地察觉到自己喜欢另一个人。往好里说，这叫整蛊；往阴暗处想，这就是陷害。她的姐姐和朋友很明显是在侮辱她的智商，又歧视她的情感。她们觉得女孩对男人的好坏和自身的情感没有判断力，所以故意制造事端来增进女孩对他的感情。面对这种侮辱，女孩也没有奋起抗争，没有坚持自己的判断，反而步步溃退，最后全线失守。

实际上，从他衣服里掉出现金开始，女孩就应该倒竖柳眉，让他马上滚出去。揣着2000多元还不愿意花几十元为女友买药，这种极品男人应该立马和他翻脸。这种情况女孩都还能忍，说不想让他难堪，大概女孩家教太好，太能忍，太懂事，心太软了，而这种心软懂事的人，就必然被骗子和极品男踩在头上。

另外，心软、柔弱和缺乏主见，还导致了女孩身边的人看不起她。她们看不起她这种没主见的柔弱姑娘，觉得她不值钱，只要有个男人要就行了。正是这样，女孩的初夜才被她们怂恿着送给了一个垃圾男。

无独有偶，另一位女孩的经历更加离谱。

昨天，我终于跟那个恶心的32岁老男人断了联系。我们认识一个月，还好，在这段时间什么都没有发生，我也没什么损失，但我真的觉得他是一个极品。

我和他相识是朋友介绍的。他长得并不难看，身高1.82米，虽然年龄比我大12岁，但看起来并没有比我大多少。初次见面，我觉得他比较会照顾人，但考虑到年龄差，我心里觉得很不合适。他这么大的人了，不去找跟他年纪相当的，却来追一个我才20岁的小女孩，这中间肯定有

问题。他恐怕就是为了跟我上床。

我把我的疑虑跟朋友说了，朋友却说不可能。因为以前她有个朋友一直暗恋这个男的，主动送上床对方都没答应。我半信半疑，但还是接受了他。结果第2次见面，他就强吻了我，还对我动手动脚，又搂又抱，幸好我及时制止了他。但以后每一次，只要他见到我，就想把我带去他的家里。如果我去外地，他就会跟过来，想在宾馆跟我住在同一个房间里。他之所以这么做，并不是想要照顾我，而只是为了跟我上床。

有时候，他会对我说："你整天这样端着，以为我猜不出来吗？其实你早已经不是处女了。"我知道他在激我，所以也不曾上他的当。和他相处越久，我越觉得他不正常，每天给我打电话，除了想发生关系，一点其他话题都没有。我真是受够了，几次跟他提分手，他都死死纠缠，还好我最终摆脱了他。

实际上，上文中的"朋友"扮演了一个诱饵的角色，极品男也许看不中她的另一个朋友，或者因为其他因素对她的另一个朋友没有兴趣，于是在她面前伪装成一个完美的形象，让她为自己做旁证，以便勾搭其他女生。

所以，恋爱要多用自己的眼睛去看，同时参考别人的意见。千万不要偏听偏信、一意孤行。

回到开头的那个故事，恋爱这种事，就好比以物易物，同样是换回来对方的爱，你付出得越多，是不是你爱的单价就越便宜呢？而女主人公本来没那么多爱意，身边的贱人故意生出事端来制造爱意，让女主人公激动、担心，甚至主动打电话。这种行为，其实就属于廉价甩卖自己的妹妹（朋友），是一种彻头彻尾的出卖！要是我哪个亲戚（朋友）这么对我，他早就没有我这个亲戚（朋友）了！

恋爱这种事无论多少人赞成，最终的拿主意者应该是自己。另外，在恋爱中，女人的直觉是最准的。一位在得克萨斯州立大学任教的社会学博士曾说过，她采访过的每位恋爱受骗者，她们的直觉都曾经提醒过她们有什么地方不对劲。实际上，直觉给出的正确率往往超出概率学上的正确率。不过这至今还是一种科学无法解释的行为而已。

归根结底，教唆你的贱人，就是对你不负责任胡乱介绍垃圾男给你的人，在你犹豫不决的时候怂恿你冒险的人，男方并不热切的时候鼓励女方倒追的人，嘲笑你的决定的人，威逼利诱你，让你和不喜欢的男人恋爱，甚至上床的人，还包括本文中没有提到的：总是将你已分手男友的信息传递给你的人，听你们分手之后连呼可惜问你们还有没有可能的人。她们总是不尊重你的选择，瞧不起你的决定，无事就来拨动你的心弦，让你心潮起伏无法平静，却又不知如何是好。

他们会巧言令色，无所不用其极地用浪漫攻陷她，对她好，吹捧她，给她造成爱的错觉。等到得手之后，才显露真面目。但这时的她已经上瘾，无法摆脱，她甚至会为了摆脱被骗的情绪，而将这段感情合理化为爱情。

怎样做才不会每次都爱上坏男人

“我每次都会爱上坏男人。”

“我也不知道自己为什么这么迷恋他。”

“不知道为什么，我平时很冷静，但每次都会中爱情的毒。”

“救救我吧，我没有办法摆脱和他的纠葛。”

“我每次想分手，都想到他的好，一时心软又回去了。”

……

有的女孩子总会爱上坏男人，而且不断重复这种爱上坏男人的行为模式。这是为什么呢？她们的问题在于两方面：

1.她们不明白自己需要的是什么。

2.她们不明白她们到底在纠结什么。

于是，她们不断爱上坏男人。

为什么她们在感情关系中不明白自己需要什么？回答：之所以看上去不明白自己需要什么，一般是因为她们需要的东西是难以说出口的东西。

比如说，有的女孩子的择偶条件并不好，却想找个有房有车的男人。当找不到的时候，她们转投爱情的门下，试图寻觅一个对她非常狂热，狂热到超乎寻常的人，以便弥补内心的苦闷。她们想要出色的男人，自己条件又不够好，理想与现实的落差，往往就是骗子们乘虚而入的罅隙。

生活中，我们也常常见到这样的桥段：一个没有学历和本事的人，却想发大财，结果听了人家的话跑去搞非法传销，身陷囹圄不说，丢了性命的也不少。

在爱情里，以她的资质，得不到那么多，她的要求却莫名地高，自然没有太多合适的对象乐意和她相处，只有骗子愿意来捡捡便宜。

再比如说，有的女孩子喜欢被男人粗暴地对待，如强吻她，对她很霸道很野蛮，限制她和其他男性有任何交往；有的女孩子喜欢男人那种波澜起伏的浪漫态度，但有起就有伏，感动背后必然伴随阵痛。她不会喜欢男人对她每天温柔小心，她喜欢男人甩她一耳光又跪下来求她，这种方式给她的心理以极大的刺激和快感。于是，骗子就有了可乘之机。

骗子一般是如何行事的呢？

他们会巧言令色，无所不用其极地用浪漫攻陷她，对她好，吹捧她，给她造成爱的错觉，等到得手之后，才显露真面目。但这时的她已经上瘾，无法摆脱。她甚至会为了摆脱被骗的情绪，而将这段感情合理化为爱情。

当她们发现自己被骗后，她们就开始纠结自己的沉没成本。她们并不是放不下这个男人，而是放不下自己的付出，不愿承认自己没眼光爱错了人，于是不断往里追加投入，希望有一天能有奇迹发生。希望能有浪子回头的可能性，来洗白自己被骗的实情。

另一方面，在她们的内心深处，总认为自己是对的，总试图为自己的行为寻找一个合理的解释。于是她们竭力美化那个并不值得付出的男人，把自己这种受骗后不甘心的情绪美化成爱意。她们的逻辑是：他对我那么不好，为什么我还会舍不得离开他呢？两种可能：

1.我是个愚蠢的女人。

2.他值得我爱。

而我肯定不是个愚蠢的女人，所以一定是因为他值得我爱。

她们不知道的是：无论什么时候，对女孩子很霸道、很野蛮、嫉妒心很强、会打女人、会撒泼哭泣打滚的男人，绝对不是一个成熟稳重的伴侣，绝对是个坏男人。对付他的好办法，就是从速甩掉他。他们的外显性格就像是表皮已经坏掉的瓜，里面一定有更大的腐烂部位。上述这种男人，必然伴随偏执型人格障碍、反社会人格障碍以及其他种种恶习。陷在这种感情中的女孩会特别容易受到伤害，还容易被控制、被洗脑，于是更加不明白自己想要的到底是什么。

有时候她们甚至会掉入不断重复和循环的类似恋情，爱上一个坏男人，接着爱上另一个坏男人，第三个竟然还是坏男人……这大概是因为她们潜意识里试图改变过去恋情结局的意图所致。她们无法忘记那种难受的经历，下意识地想换个新的演员试试，取得幸福结局以便终结痛苦。但实际上，她们无法改变结局。

虽然口头上说想找个好男人，但她们需要的却是不折不扣的坏男人，她们心口不一。即使她们运气不错，侥幸遇到还不错的好男人，她们一般也是看不入眼的。一来曾经沧海难为水，打过杜冷丁[1]，再吃止痛药就没效果了；二来好男人的感情经历一般不够丰富，不能很好掌握女孩的心理——当然啦，除了感情老手和职业骗子，谁也不可能具备这种习得性的本事。也许迫于年龄压力她们接受了好男人，但她们依然会不由自主地挑剔对方，这个不够高，那个太穷。哪怕她遇到标准好老公人选了，也爱不起来。结果在生活中，她会不由自主地冷淡对方，挑剔对方，经常闹得差点要分手，一经旁人提醒，又觉得过意不去，从而负疚地反过来对他好一阵。好景不长，过段时间又重蹈覆辙。她们的理智和情感处在交战状态，然后会犹豫、纠结、困惑、矛盾。最后，好男人多半也会离开。

Note

[1]杜冷丁：一种强力止痛药，专门用于伤口止痛。

在经济学里，有个类似的很独特的现象叫“逆向选择”[1]。比如真品包的售价是6000元，仿制品的成本在100～500元不等。全部放到网上去自由竞争，你猜最后会怎样？答案让人咋舌：价格很低的假货有不少人买，买真品的人寥寥无几，售价在400～500元之间的高仿假货卖得最好。这个现象告诉我们什么道理呢？——一个浪漫、多情、无任何缺陷的真正好男人，就好比名牌包一样是很贵且稀少的，有购买力的只有少数人。大多数人只能买个仿冒品，因为样式好看。如果你明明出不起真货的价格，却想要真货，人家当然只能拿吹得天花乱坠的假货来糊弄你。实际上，感情如果来得太快、太热烈、太浪漫迷幻，那多半含有欺骗的成分。

Note

[1]逆向选择：指因信息不对称所造成市场资源配置扭曲的现象。经常存在于二手市场、保险市场。

网络交友安全指南

Betty今年26岁，生活在一个中型城市。在这个城市里，20岁出头当妈的女孩比比皆是，而Betty的感情一直没有着落，成了妈妈最大的心病。Betty不希望家人为她操心，她希望尽快结识更多的人，好找到如意郎君。可是她的交际圈很小，实在没有什么合适的男士，无奈只好转向网络兴趣小组、婚恋网之类的线上场所。她在浏览婚恋网的时候脑海中浮现出了一个问题：有些会员条件看起来非常不错，长相OK，工作单位很好，收入也蛮高的，年龄竟然也不老，但是这样的男生怎么会到现在还没结婚？如果和对方联系，怎么才能迅速判断他是来寻求真心交往的还是随便找个女人玩玩的呢？

择偶，尤其是网络择偶，最重要的一点就是要放平心态，不要期望天上掉下个白马王子，还正好砸到你。在短期择偶关系中，男性会在诸多特征上降低标准，对你的年龄、智商、个性、学历等个人情况都不会做太多的要求。所以当你遇到条件明显比你强的男性，千万不要误以为他是天上掉下来的馅饼，他很可能是一个猎艳老手。说白了，对方条件好，他自己也知道，不然不会写出来招摇；对方条件好，女人们也都知道，你以为他辛苦写出来是为了凑字数的吗？

此外，还要学会用平常心来看待自己的条件。男人和女人的要求是有差别的，如果你条件真的很好，男人早就一串串往你跟前扑了。另外，强调你自己的感情更是白搭，根本不认识人家，光看人家条件或者简单的自我介绍产生的不是感情，而是好感。这样的好感，人家一手抓一把，根本不稀罕。能够把上述心态放平，你就不容易受骗上当。

一个非常值得参考的地方就是对方资料中的个人描述。一般来说，女性比较喜欢展示自己，而男性很少会用自我语言展示的方式来交友，他们多数在个人介绍里随便填几个字，然后通过主动出击的方式来寻觅女友。如果他的自我介绍过于花哨，你应该明白这不是为了吸引你，而是为了吸引很多女人。这里埋伏了一个强硬的逻辑：如果他的条件已经可以吸引你，他不会需要使用语言文字来展示自我；如果他的条件好，语言文字也足令你倒追，那么只能说明他真正匹配的是比你更高层次的女人。不过他未必会拒绝你的主动出击，很可能只会把你当作一道开胃小菜。

如果他的职业填得很含糊或很自由，也就是说他有大量与其他人接触的机会。你就更要小心对方是否是个猎艳老手。公务员、教师之类的稳定职业要相对安全一点，但也不绝对。

两性的区别导致男性发展出了长期和短期两种不同的择偶策略，在后者主导他们行为的时候，他们会尽量避免承诺，在猎取你之前尽量花费较少的时间。

想要迅速判断一个男人是真心还是骗子，几乎是不可能的。如果存在迅速判断的方式和通用手法，也就不会有那么多女性上当受骗的先例，你以为她们都是笨蛋吗？不是的。是生理特性决定了女性的弱势。不客气地说，在男人和你发生关系之前，所有说的话、做的事，都可以看成是为了达到目的而采取的手段。两人发生关系是你们感情的一个重大拐点，骗子会在一星期乃至1个月之内迅速冷淡下来。

进化心理学家莫媞·哈兹尔顿（Mertie Haselton）对这种情况有着深入的挖掘：性伴侣较多的男性，在一夜风流之后，伴侣的性魅力会突然消失，情绪体验急转直下；而性经验较少的人不论男女都不会有这种感觉。他既然如此有魅力，能找到如此之多的性伴侣，那么他拥有的子嗣数会相当地高，他不需要通过培养长期伴侣去获得一个后代，因此长期采取短期择偶策略对他而言是最划算的。

简而言之，如果他是一个长期采取短期择偶策略的男人，那么他会非常善于在发生关系前获得你的好感，获得尽快和你上床的可能性。但是，上了床后你们的关系会突然降温。一夜情并不代表着他们之前对你毫无感情，实际上，他们往往表现得格外深情。

这将会导致女性的什么心理呢？首先，她们会被这样的男人深深地吸引，从而在面对他的性邀约时显得如此地情不自禁，这往往也就是她们被抛弃的前奏。

与并不足够了解的男人过快地发生关系，就好比近亲结婚，两个隐性基因碰在一起很可能会诞生一个畸形儿。英美有一个很著名的调查显示，女人总是倾向于拉长她们在择偶前的时间，用来考验和观察对方，事实上这一点对她们而言很有好处。请放心，骗子在听你说“我觉得我们的感情还没到火候”“我觉得两个人应该相处半年以上才应该有进一步的亲密关系”之后，他们会突然从人间蒸发。就算他愿意尊重你的意愿，你也千万不要放松警惕，而是一定要坚持自己的原则。牺牲你自己的一点性欲来换取一个值得交往的长期伴侣，是物超所值的。

即使你一开始遇到的就是一个真正的好男人，并在10天之内就和他发生了关系，他也会觉得你也可以轻易地和别人上床，然后把你当作一个不值得珍惜的对象。

当然，女人们最需要的是能在初识男人的阶段就可以对他做一些判断，尽可能地避免时间损失。

我个人的建议是：女孩子可以尽情选择那些条件好的男士，但是应该时刻保持高度警惕，一开始就要考虑到对方是个骗子的可能性。尽量不要在交往初期就把自己的单位、家庭和具体住址都交代了，别太快和他产生亲密关系，别去过于私密的场合，给自己留下翻脸的余地。

当你发现问题试图脱离他的时候，常用的一个办法就是以进为退。比如当你想中止一段和陌生人不愉快的谈话，你可以说：“这样，我们QQ联系吧。”然后主动将号码留给对方。这种做法和正常愉悦的谈话一样，很容易让对方高兴，等到对方加你的时候，他会发现：需要正确回答你的电话号码才能加到你。也就是根本加不上你，好吧，即使他有朝一日试出来了，你也可以随时把他拉黑。

曾经有一个例子：一个女孩晚上遇到强奸犯，她装作很高兴地说：“大哥，别那么用力拖我嘛，不就是那个嘛，我也好久没那个了，我们找个好点的地方吧。”结果强奸犯很高兴地跟着她走了，之后她乘其不备用力踹了他的下身，然后顺利地逃走了。

当你觉得不中意或者很厌烦，对方却执意纠缠的时候，你大可以进为退，免得给自己带来不必要的麻烦甚至伤害。

我敢保证，如果你不中意对方，那么始终拒绝对方的亲近，抱怨对

方只想得到你的身体，抱怨对方不重视你，要他每天给你打两小时电话，要他经常送花给你，经常打电话问他去哪里了，怀疑他的回答，经常和他聊起你们的未来蓝图，何时结婚，想要3个孩子，都叫什么名字……那么，无论他是不是骗子，都会自动蒸发的。当然，骗子会跑得更快一点。

轻松识别感情骗子

女人们都渴望心目中的王子会在某一天踏着七彩云霞来到自己的身边，这类幼年扎根在她们心中的童话情节也经常会被用来比照身边的同事和朋友，于是她们叹口气，继续埋头工作。

也许在一次聚会中，你们看对了眼，你的生命从此开始一个大转折。接下来他会约你，你身边突然出现了一位传说中的“好男人”，一开始，你所了解到的是他以前受过的感情伤害，也许父母不和，但无论如何这些都让他渴望一段真挚的情感；他很紧张你，说你很特别，说你是他见过的最优秀的女孩。你会惊讶地发现：你和他非常心有灵犀。他每天的数个电话对你关怀备至；他懂得制造浪漫，在意你说过的每一个细节。在后来的交往中，他偶尔会给你一些贬义的外号，但他解释这是因为太在意你，说自己没有你便活不下去，他还会干扰你的正常社会交往，想要独占你的时光，但这看上去又像是一种甜蜜的爱……

很多女人没有见过感情骗子，在她们的心中，感情骗子之所以得手是因为受害者过于幼稚和愚蠢的缘故。但实际上，只要是稍有姿色的女孩，都非常容易成为感情骗子的受害者。书本或者影视剧里总是把感情骗子塑造得十分蹩脚，让他们看起来都是典型的小白脸，穿得像一只大孔雀，说话油嘴滑舌，哪怕不了解的人，一眼看去也会觉得他是骗子。但实际上，这种长相的人是副导演千挑万选才找出来的，不具有任何现实的参考意义。如果面相上就能看出一个人的好坏，那么相面大师一定是最吃香和最赚钱的职业——然而可悲的是，相面大师过得都挺窘迫的，他们甚至不得不经常和城管打交道。

感情骗子带给你的往往是小说中才能看到的完美恋情，这似乎是最让人捉摸不透的部分。但很遗憾，这种男主人公温柔、体贴、多金的浪漫故事往往只发生在晋江文学城。现实中，这种“完美的爱情”起码有一半可以归纳为一个感情骗子在骗一个姑娘过夜。

在很多悲剧纪实文学里都有类似的情节，比如男主人公一开始以高学历、有房、有车、有钞票的身份接近女主人公，女主人公同居甚至结婚后才发现男主人公其实只有初中文化，房子是租来的，还离异。但这时被激素冲昏了头的女主人公一般会妥协，自我欺骗说：“也许他是太爱我，所以才撒谎，如果他以后安分过日子也就不多计较了。”

所以，对这类看似完美无缺的男人，我们应该一开始就按捺住自己

的内心蠢动。他可能是一个感情骗子；也许他老婆要在国外待一年，他需要一段不长不短干干净净的性关系；也许他结过两次婚，而且都因暴力虐偶而离婚；也许他现在不光有老婆，还有一个孩子；也许他的身份和地位是伪装出来的，其实他主要靠骗女人的钱为生……

想想那些可怕的教训，克制住自己的冲动，直到充分地了解他为止。男人不会因为性关系而和你更亲密，如果想得到承诺和婚姻，你需要更加保守一些——哪怕你已经欲火焚身。

感情骗子都有哪些共同的特征

"感情骗子"这个名词不太好听，而且也很难定义。实际上，倘若一个女人抱着结婚的目的和男性开始交往，那么单纯地为了得到她的身体而和她上床的男性都可以叫作感情骗子。感情骗子的隐蔽性很强，识别难度很大，但是他们有不少共同特征。当下述特征超过两个时，你就应该提高警惕了。

1.一切看起来都很完美

他认识你才一星期，对你的热情却超过你所有的前任男友，他甚至已经和你提过以后生两个孩子！他十分渴望一个家庭，而且表现出对你特别在意，格外紧张。他特别想要更多地了解你，用心记住你说过的每一句话。这种宠爱让你觉得自己简直是全世界最幸福的人。

注意：如果没有经过大量的练习或者出于别的特殊原因，正常的男人做不到在这么短的时间内，就对你们未来的家庭生活做出如此具有前瞻性的期盼的。

2.超乎寻常的浪漫

你们沉浸在二人世界里，你甚至没有见过他的朋友。他会毫不羞赧地当面叫你"宝贝""好老婆"，甚至还有更肉麻的称谓；你会在情人节或者生日收到大束的玫瑰，而此前的男友3年里都没有给你送过花。他还会异常用心地送你一些很特别的礼物——天知道他是从哪里弄来的。换个角度来想，我们也很容易理解，也许他是在试图麻痹你的警惕心，控制你的行动。我认识的一位男士这样描述自己的行为："如果我在去见另一个恋人之前先打电话给她，她就会觉得安全，不会想到打电话来找我，这可以为我争取到很多时间。"

注意：不要以为他为你所迷醉。实际上，如果一个男人装作为你倾倒，他可以拥有更多的主动权，而你永远也没有办法知道他是不是装的。

3.他有很多时间

他有一份灵活性很大的工作，可以经常来陪你。也许你以为他是事业成功人士，但实际上他大概失业很久。总之他不用朝九晚五，也没有固定的上班地点。多数情况下，他说自己开着一家小公司，不用打卡上班。在一开始，他会有很多的时间陪你。

注意：在你和他发生关系后，他很可能会突然“忙起来”。

4.他要求你对他特别信任

他很可能一开始就会告诉你：“我的前任女朋友太不信任我，总是盘问我的去处，偷看我邮箱，所以我们分手了。”或者他会告诉你：“信任是爱的基础。”又或者他会说：“我喜欢诚实的伴侣。”这时你大概会想：“这个男人和我的想法如此惊人地一致。”但你忽略了，他是想要诚实的伴侣，但他可不见得是个诚实的人。

注意：他的女朋友不是傻子，一定是因为这个男人有前科才会做出如此过激的行为。一个值得信任的人，不会刻意要求别人信任他。他很可能只是用这个手段来阻止你发现真相。

5.他经常问你在干什么

他的电话和短信时刻伴随着你，但多数是在打听你的行踪。可以理解，他骗了人，内心会不安和空虚，这需要大量确定性的事实来填补他的空白。此外，他试图通过掌握你的行踪来进一步掌控你。

注意：这种行为是控制欲的表现。如果你接受了，他会进一步加强对你的掌控，直到你不知不觉成为他的“提线木偶”。

6.限制你的行为

每当你想去参加各类社交活动的时候，他总是以要挟或者撒娇的方式要求过二人世界，而不是陪你去。

对你的电话，他每一个都要详细询问，并表现出不信任和攻击性。

在独处的时候，他会肆无忌惮地嘲笑你的好友和家人，试图使你对他们产生厌恶感。

注意：骗子知道自己在人群中更容易露出马脚，所以他们总是本能地排斥与其他人的接触。这种行为并不是男性的正常表现。想想看，他们在数百万年前的任务就是外出，和同伴们一起狩猎，他们理应比女人更渴望户外活动和协作。一个总是想要和你单独相处的男人一般都是在孤立你，以便于进一步掌控你。

7.他有暴力倾向

在你们交往期间，也许仅仅因为某一天你和男同事一起加班没有告

诉他，他就把你的手机砸碎。也许你漏接了电话，他就发脾气不理你。他对你大吼大叫，但是过后又会用异乎寻常的温柔安抚你。

注意：骗子经常会处在内心的焦虑之中。这种焦虑使得他易怒，充满控制欲，而且独占性很强。其实男人的独占欲和爱无关，爱是给予，独占欲是索取。骗子的手段其实很简单，让你一会儿甜蜜，一会儿苦涩，然后你会盲目追求甜蜜的瞬间，而失去原本平静的生活。这类似于成瘾的过程，它不过是人为的手段。如果你开始就接受了，之后的甜蜜会越来越短暂，苦涩会越来越长久。如果他一开始表现出暴力倾向，那么拳头很快就会落在你身上。

8.他在一些细节上撒谎

我们都知道，为了圆一个谎，他不得不说很多个谎，但是要记住这么多个谎是很困难的一件事，所以你完全可以故意试探他。另外，根据调查，容易撒谎的男人更容易出轨。所以即使他不是骗子，会撒谎的男人也不是一个好伴侣。

注意：你应该在他告诉你“我昨天一夜未归，是去和朋友唱歌了”之后，问一下他所去的地点和尽可能多的细节。比如同事的性别，有多少人，玩了什么游戏，喝了什么酒，有没有谁的伴侣去了。然后在某个警惕性比较低的时刻，比如早晨，故意扭曲他的话来试探他：“我朋友带回来一瓶××酒（注意，一定要和他之前说的酒品名类似，但实际不同），我记得你上次说你们开了一瓶，味道好吗？”骗子一般会先嗯嗯啊啊地答应你，因为他自己也记不得到底撒了些什么谎。而说真话的人则会驳斥这句话。

同理，你可以告诉他，你认识了一个人，叫×××，据说也是他们公司的同事，这时骗子会格外紧张。

总之，在恋爱的起始阶段，信赖你的直觉。直觉在叫停的时候，你需要调查一下他的来路，同时多听听周围朋友的意见。矜持、保持观望，而不是一头扎进去，因为你是在找未来的老公而不是一夜情（如果你只是为了一夜情那么没有必要了解本文）。同时牢记一点：太完美的男人只可能存在于两个极端，不是钻石王老五，就是骗子。感情骗子所做的一切就是把满分男人的人格移植到自己的身上，仅此而已。所以完美伴侣对你说什么，骗子通常也会对你说这些东西。

Chapter 7　如何捕获安全恋情

深谙如何瓦解女性“反荡妇防卫机制”的泡妞高手，早已丧失爱人的能力。爱情的吸引力像魔术一样神秘，而他们早就洞悉魔术的所有手法，女性的一切举动在他们眼里都是透明的、幼稚的，甚至可笑的。因此他们很容易得到性，从而使他们很难再拥有爱一个人的心境。

有时候，男人的情不自禁是装出来的

在所有教授人们搭讪术的书籍里，都会要求学员们克服一种叫作“接近焦虑”的情绪。

如果你想了解“接近焦虑”这个生造词是什么，你得知道焦虑是什么。

焦虑，是指一种缺乏明显客观原因的内心不安或无根据的恐惧。预期即将面临不良处境的一种紧张情绪。比如说临场焦虑，我们每个人即将准备上台演讲的时候，我们就会不由自主地难受、紧张、激动，这就是临场焦虑。再比如说，我们做错了事，比如在“严禁摘花”的地方偷摘了一朵玫瑰，虽然没有人看见我们，我们还是会产生内疚、羞愧感。这就是我们的道德焦虑。

了解了这些，我们就很容易理解“接近焦虑”，这个词被造出来用以形容男人搭讪女人时产生的紧张感。一个正常的男生在给你递情书的时候，他会脸红；邀约你的时候，他是结结巴巴的，哪怕他智商超过180，哪怕他家财万贯，也是一样。也就是说，男人面对自己喜欢的女性，是有着情不自禁的本能冲动的，这种冲动甚至会引发焦虑。

当一个人自然又得体地和你搭话开场，让你如沐春风、如获至宝，那只能表示：他学习过如何克服“接近焦虑”的方法，很可能是个阅女无数的情场老手。

想想看，他竟然能克制住自己与生俱来的焦虑本能，这得有着多么强大的精神力量才能做到？如果他很自然地接近你并和你搭讪，说明他已经很好地控制住了自己的情绪。一个在你面前这么有克制力的人，多半并未爱上你。你们的情绪控制能力根本就不在一个段位上，想象一下，跆拳道黑带四段愿意和幼儿园的小朋友过招吗？

当然，在短期关系中，他们并不会介意女伴的智商以及自控能力。实际上，大多数男人都不排斥获得一段短暂的性关系。

所以说，自然得体的搭讪很难转变成一对一的长期关系，因为他们

没有对你情不自禁。而没有对你情不自禁的男人，是不会爱上你的。

男人们很了解这一点，为了消除女性的顾虑，他们有时还会使用“情不自禁策略”（Affected Irresistibility Strategy）来泡妞。比如说，他们接近你的时候，会告诉你：“我忍不住要过来和你说句话，因为你长得太像我未来的女朋友。”一句话里同时包含了幽默和情不自禁的冲动感，女孩很难不为之动心。

有一个名叫David的把妹达人写过一部教坏男孩怎么泡女孩的著作。这本书的第一章是这样开始的，他说：“我在另一个州住了两年，当我回到原先居住城市的时候，我打电话给一个曾经和我有过关系的女人，一开始她直接让我滚蛋。我说：‘你是我回来之后第一个打电话的女人，你的名字在我的清单里面是最高级的，我现在是否有机会过去？我没有办法跟你争论，因为我勃起了。’那个女人说：‘你过来吧。’之后我睡了她。完成了之后，她抱怨了两小时，我让她抱怨，谁管她在说什么，而我去睡觉了。早晨起来她做了早餐，又开始抱怨了两小时。最后我问：‘我到底要承受你多久的抱怨，我在另一个州待的两年值多少抱怨？’她说：‘我快说完了。’在外面的两年，有多少值得说的？我没有想过你，我睡了很多女人，我没有想过你，你真是我的宝贝。好吧，她是对的，我是一个很糟糕的男人，但是她们喜欢坏男孩。”

这个David是个典型的花花公子，这种男人有很多特别的泡妞手段，比如他会告诉女孩：“我想你，我止不住要想你，我控制不住自己要想你。”用他的说法，当一个女人认为男人对她的情感简直无法自我控制的时候，她就很容易心软。

他不擅长升华经验，但他擅长提炼经验，他知道女人只要听到“我想你”，就控制不住自己了。

这就是“情不自禁策略”，即装作情不自禁来接近女生，以便于麻痹和猎获对方的策略。

很多男人心目中都有着同样的花花公子情结。David这位花花公子的著作就被很多人下载过，也许那些看过它的人就生活在你的身边。男人们甚至会很卑鄙地利用“情不自禁策略”来误导女人。他们会告诉你：“我有女朋友（老婆）了，但是我还是忍不住想你。”

前一句是在表述自己是一个负责任的男人，后一句是在表述自己的情不自禁。

这种话是在利用你，并试图误让你相信他对你的感情无法控制，这种情况下女孩子尤其容易上钩，因为女孩子很容易把这种感情领会成爱。

千万不要因为他声称情不自禁，你也开始情不自禁起来。爱是这样吗？爱不是这样的！

爱不是告诉你“我忍不住”“我控制不住自己”。

爱是“我愿意承担”“我愿意对你负责”。

爱是负责任的情不自禁，不负责任的情不自禁叫作玩弄。

好吧，当一个男人告诉你：“我有女朋友了，有老婆了，可是我还是忍不住想你。”如果没有其他下文转折，那么他的意思是：如果你不要求名分让我白玩，我会非常高兴。

负责任的男人，会喜欢负责任的女人，所以如果你想和他有结果的话，请你先告诉他：“我觉得你很诚恳，我也挺欣赏你的，不过你需要把自己的事情处理好，彻底恢复单身后，才有说喜欢我的资格（注意，是喜欢你的资格，而不是和你恋爱的资格）。”

如果他是真心喜欢你，他会去做的，有什么比你更重要呢？除非他本来就打算玩玩。

泡妞高手一般都具有超凡演技

美国作家艾尔弗斯和格林的联合著作《诱惑的艺术》中，写过这样一个故事：

18世纪70年代，有一位夫人独自到她老朋友的城堡做客，想在乡下享受一些独处的时光。夫人不是一个轻浮的女人，她的穿着非常简单大方，不追求时尚而且深爱自己的丈夫。不过需要说明的是，这位夫人年轻而且美丽，年轻美丽到必须设法避开男人的瞩目。

城堡主人的侄子很快来到城堡度假了。他叫凡尔蒙，是当时巴黎所有人都知道的一个浪荡公子。这位公子的相貌非常俊美，看起来有点忧郁。当时夫人的朋友就写信叫她提防这个危险的男人，可她认为自己根本就不可能受到这个男人的诱惑。

出乎意料的是，不光夫人这么想，凡尔蒙对夫人也好像视而不见。在城堡的日子里，浪荡公子凡尔蒙的行为似乎是在为他浪荡的过去而忏悔，好像真的是想要皈依上帝的样子。

结果夫人开始留意这个浪荡公子，好奇他到底在干什么。她让仆人跟踪凡尔蒙，仆人看到凡尔蒙去当地的一个村庄帮助一家因为贫穷而要被赶出房子的潦倒村民。夫人非常开心，看来浪荡公子狂热的灵魂正在由禽兽的享乐走向高尚的美德。她进一步放松了警惕。

有一天晚上，凡尔蒙跟夫人第一次独处了，他说了一番让所有人都没想到的令人震惊无比的话。他说自己不可救药地爱上了她，这种浓烈的爱意是从来都没有感受过的，夫人的美德、善良、美貌、义举和善行

将自己彻底地迷倒了。他之所以要去慷慨地施舍那些穷人也是因为这个缘故。

凡尔蒙自称受到了夫人高尚精神的鼓舞，他进一步坦白——当然，这些坦白也许只是出于某种更险恶的原因，也许只是想引起夫人的注意。

浪荡公子说，本以为这些情绪永远都没办法去表白，但是如今他既然能够单独跟她在一起，因此他完全无法控制自己的感情。

接着，浪荡子跪在这位夫人的面前，求她帮助他、指引他走出痛苦。之后夫人开始痛苦了，接下来的几天都谎称自己卧病在床。浪荡子不断给夫人写信恳求她的原谅，然后在信中称赞她的容貌和灵魂，说自己开始重新思考人生。

夫人写信给凡尔蒙说，你应该离开城堡。凡尔蒙离开了，说："但是你要继续允许我待在巴黎，给你写信。"然后她就看到这个浪荡公子脸色无比苍白地走了（实际上，他的脸色苍白，是因为他每天都在跟城堡中的另一个女孩风流）。

之后凡尔蒙的信就像雪片一样飞向了这位夫人，他无视她的要求，在信中大谈爱情，发誓会永远爱她，还责备夫人的冷淡无情。他解释说："过去放荡的生活不是我的错，我的生活没有方向，是被别人引入歧途的。如果没有夫人的帮助，我还会回到以前的生活中去。不要那么残忍，你勾引了我，我是你的魅力和善良品德的牺牲品。你那么坚强，无法体会我的感觉，你心中没有任何恐惧。"

于是这位夫人就对浪荡公子渐生同情，因为这位浪荡公子看上去那么地无助，那么地无法自控。如何是好呢？她应该开始思念这个男人了。

就在这个时候，凡尔蒙突然出现了，在一个意想不到的时刻，他出现在这位夫人身边，然后这位夫人就发现自己竟然如此地全身震颤，无法自已，脸上布满红晕。她终于明白，她这样一位美德与良善的典范已经身不由己地爱上了这位声名狼藉的浪子。

这个浪荡公子自始至终不遗余力地向这位夫人传递着这样的信息：我是一个无害的人，因为我这么爱你，我完全被你所征服，被你所控制，被你掌握了，我的邪念都因此而不存在了，因为爱你，我可以做到一切事情。

这种装作无力的受害者的方式混合了情不自禁策略，彻底打消了女方的疑虑和防范，让女方感觉自己有极强的控制能力，让她觉得自己完全能够控制这个游戏的局面，于是女方就非常容易陷入这种"爱情"中。

你会认为这位夫人愚蠢吗？不，她一点都不愚蠢，她只是自以为是

的牺牲品。浪子并不爱她——一个人爱你的话，你应该能感觉得到的。那种表面不露声色，突然跑来向你倾吐强烈爱意，把你吓一大跳的人，多半并不爱你，而是基于其他的因素（也许是性欲）在说谎。

即便他真的爱你，能把这份爱藏那么深也是颇为奇怪的。既然他能把情绪隐藏得如此之深，即使你们在一起了，你也很难感受到他的情绪和爱意。

追求有时候是一种障眼法。男人说爱并不代表他真的爱你。一个男人追求你，说爱你，他很可能只是故意试探或者撩拨你。

教把妹的书籍里常常会有这样的情景：

他会笑着跟你说："我一直想找一个女朋友，她的眼睛非常大，皮肤非常白，有着一头柔顺的长发，而且有着非常迷人的思想。"如果你真的是一个大眼睛、白皮肤、长头发然后又自认为有着很迷人的思想的女孩的话，你会很容易认为他喜欢你。

他会像上文的浪子一样，告诉你他以前做过很多浪荡的事情，可能他现在是真的成熟了，想结婚，也想找一个跟他非常匹配的配偶，他做梦也没有想到能娶到你这样的女人回家，但是他还是会觉得他能得到一个像你一样有魅力的女性。

他们就是这样在恭维中撩拨你的，其实他们说的话和你半点关系都没有。他们只是在不断满足你的虚荣心，展露自己的无害，让你忽视他的危险性。就像猪笼草[1] 对小虫子做的那样，流淌着蜜汁，让昆虫身不由己地掉进去。

他们可能见第一面的时候就会告诉你："如果我们在一起的话，你会喜欢有两个孩子吗？"或者说："我们如果在一起的话，你会不会很喜欢去阿尔卑斯，或去日本旅游？"或者他甚至在见第二面的时候，就告诉你他想为你做几道菜，然后把你带到超市去，两个人开开心心、和和美美地购物。

这些做法都是在激发你将他作为配偶的幻想。男人说他要追求你，他喜欢你，他因你而迷醉，不代表他是弱势群体，不代表他很蠢，不代表他愿意为你付出。他只是通知你他要追求你，但实际上他并未追求你。这个时候你的心里就会开始敲小鼓，他为什么不追求我呢？我不够好吗？当你出现这种情绪的时候，你已经成为他的下一个猎物了。

也许就在他得到你身体的第2天，他便从人间蒸发了，好像他从来没有存在过一样。所有的智人男性在寻找性的满足中很容易表现出未来丈夫的行为和角色，但是，一旦得到性的满足，他们会很惊讶地发现自己的情感发生了变化。在捕猎的过程中，他们也许真的很投入，他们会以为自己真的爱上你了，你也会这么以为，但一觉醒来，事情会发生变化——当然，在这个过程中如果他不骗倒自己，让自己信以为真，又怎

么能打动得了你呢？就算他是真心地对你好，可是，这就好像传销一样，哪怕他真心相信自己曾经爱过你或者深爱你，你同样会成为被害人。

Note

[1]猪笼草：热带食虫植物，能分泌香味，引诱昆虫。

怎样对待这样的追求者呢？你应该把他们看作追星族而不是追求者。没错，他们对你的拥戴并不需要你的任何回报，你值得拥有。

他们用巴南效应（**Barnum effect**）俘获你

在一次宴会上，一个男孩靠近清高的露露，笑着说："宝贝，虽然你有美丽的外表，但是你没有欺骗到我。"

露露很好奇，难道这个男人真的了解自己吗？于是就问他："你什么意思啊？"

男孩笑了笑，告诉露露："我想大多数男人都会认为你是一个以自我为中心的冷美人，但是我想有些事情他们看不到，那是你直率的一面。大多数人都无法看到你的另一面，但是作为一个才认识你不到五分钟的人，我想我却能够看到别人看不到的事情，不相信的话，我们可以来打一个赌。我觉得你在努力掩饰，但你的内心却非常地感性，当别人贬低或者否定你的时候，你会装作毫不在意的样子，可是你会在回家的路上一直思考他的话，实际上你就像小女孩一样感性，只是你试图把它掩藏起来，所以大多数人从来都没有发现你的这一部分。"

露露很惊讶：这个素昧平生的男孩，竟然如此了解自己！她饶有兴趣地和他聊了一晚上，临走时还将电话留给了男孩。

没错，男孩迷住露露的方式，就是传说中的"巴南效应"。

什么是巴南效应呢？1949年，心理学家伯特伦·福勒（Bertram Forer）做了这样一个实验：

他向他的学生宣告要做一个人格测验，并在测试完成后，给予他们每个人一段只针对他们自己的、"独特"的、简短的人格描述，并要求学生自行评断这个描述是否跟他们自身相吻合。

其实他给所有人的人格描述都一样，笼统而又模糊——都是从街头小报的算命文章上摘抄来的。

但收回的统计结果非常让人吃惊：100%的被测人都非常满意，认为说的大部分情况都跟自己吻合，而41%的学生认为："这份报告完全吻

合我的性格，这份测验真了不起！”

时隔30年，据说又有人做了一次同样的实验，结果还是一样。时至今日，人们仍持续被同样的原理蒙骗，而且因为受骗者并没有察觉，所以大多数人都以为只有自己没有受骗。

将上述的实验情况概括起来，就可以明白巴南效应的意思：

如果有一段关于性格特质的描述，而这段描述模糊并倾向于正面，可以用来形容每个人，那么每个人都会以为这是在描述自己的性格。

这段描述一定是含混的，不涉及任何具体化的事物，但它是在概括你的个性特征，同时又倾向于正面。

以下是他给每一位学生的人格描述，意思相当模糊，模糊到几乎适用于每个人。

你相当需要别人喜欢、羡慕、尊敬你。

你常对自己要求严格。

你自觉有相当的潜能在，并尚未被开发。

你自觉在人格上有缺陷，但你有能力去弥补它。

你对性的适应有困扰。

虽然外表上，你看来相当有自制力，但内心常常无安全感并担心自

己的表现。

你发现对别人坦白并非是好事。

你有时很外向、开放，有时却相当内向、保守。

换了是你，你会幸免吗？

我自己也曾经做过类似的调查，我选取了这么一段话：“整体来说，你偏重理性，学习和择业都很脚踏实地，你很少公开去臧否人物，所以你的人际关系和谐，但你内心一直都有判定而且很难改变；你很怀旧，偶尔会记恨，想过报复但不一定会真的实施；你心里对浪漫的感情怀有不切实际的向往，可能会有很长的暗恋史和被暗恋史；也许早熟，很小就学会和自己相处。”

然后问大家：“你是否觉得这段话可以用来形容自己，如果是的话，请告诉我您的星座。”一共有15个选项，一个选项是“和我一点都不像（选这项的请不要选性别）”，有12项分别是：“太贴切了，这就是我，

我是××座。”调查结果显示：所有的星座都有人认为是在描述自己，选得最多的是狮子座和处女座；双子座和天秤座比较少，但是之间的差别并不大。

“和我一点都不像”，这个选项的人数占到四成，反过来说，这么一段话，有六成的人认为太贴切了，说的就是自己。此外，参与这个投票的女生大致是男生的两倍，也就是说，女生更容易受到这样的暗示。

所以说，当一个男人对你说“我可以看到你的内心，你其实是一个××××××的人”，他这时就是在利用巴南效应泡你，他搭讪100个美女，就能哄到60个。运用巴南效应，让你觉得“这个人真是了解我”，左右你的潜意识，赢得你绝对的信任，这种招数，是“冷读术”（Cold Reading）[1] 中的一种。如果你不了解这些浅显的心理学常识，你很容易会被懂得如何运用这些伎俩的人引诱，从而成为他们床上的“美餐”。

Note

[1]冷读术：通过眼神观察言谈举止，举手投足之间了解到他人的心理活动，甚至通过一些言语或者行为动作去控制对方的一种社交常用方法。

我们都知道，算命、星象学这些东西都是长期存在且无法用科学对其进行解释的，每一个人都希望从这样简单的方法中分析和概括出自己，找准自己的位置，认清自己到底是一个什么样的人，并迅速地获得成功。但大多数情况下这是不可能的，真正了解自己的人只能是你自己，甚至你自己都不容易了解自己，你更不能期望一个陌生人对你有所了解、有所期待。

怎么回应比较好呢？当你被男人采用这种方式接近的时候，你可以笑着对他说：“你真的很厉害，你是今年第182个人对我这么说的人，我真的很崇拜你。”一般来说，稍微正常的男人会很挫败地走掉。但资深泡妞者不会因此而退缩，他们会说：“真的被你看穿了，其实我就想过来和你搭讪。”那么你可以告诉他：“你很没有创意，很俗气，很平庸，用的招数也很垃圾和过时。”然后他们会非常受挫折，非常受打击，对你敬而远之。

放心吧，能够用上冷读术泡妞的男人，一定是采花老手，拒绝他们对你而言毫无损失。正常的男人绝对不会这样来接近你！

否定一个男人的时候，你需要告诉他其实他很平庸，平淡无奇，这足以让他放弃撩拨你的念头，也许他会为此而更加狂热地追求你，但那是另外一个问题。

羊群效应（Herd Effect）让你爱上并不怎么样的他

羊群是一种散乱的组织，它们习惯于盲目地左冲右撞，但一旦有一只头羊动起来，其他的羊也会不假思索地一哄而上，全然不顾前面可能有狼或者哪里会有更好的草。

羊群行为是行为金融学领域中比较典型的一种现象，经济学里经常用羊群效应来描述经济个体的从众、跟风心理。人们经常受到多数人影响，他们会追随大众所同意的事物，自己并不会思考事件本身的意义。

曾经有这么一个有趣的实验：某高校请来德国化学家展示他最近发明的某种挥发性液体。当主持人将满脸大胡子的“德国化学家”介绍给阶梯教室里的学生后，化学家用沙哑的嗓音对同学们说：“我最近研究出了一种强烈挥发性的液体，现在我要进行实验，看要用多长时间能从讲台挥发到全教室，凡闻到一点味道的，马上举手，我要计算时间。”说着，他打开了密封的瓶塞，让透明的液体挥发……不一会儿，前排的同学，中间的同学，后排的同学都先后举起了手。不到两分钟，全体同学都举起了手。结果，“化学家”一把把大胡子扯下，拿掉墨镜，原来他是本校的德语老师。他笑着说：“我这里装的是蒸馏水！”

这个实验生动地说明了这些同学之中存在羊群（从众）效应——看到别人举手，也跟着举手，但他们并不是撒谎，而是受“化学家”的言语暗示和其他同学举手的行为暗示，似乎真的闻到了一种味道，于是举起了手。

更进一步地，我们可以看到：从众心理很容易导致盲从，而盲从往往会令决策者陷入骗局或遭到失败。

人们总是难以摆脱羊群效应给自己带来的困扰。在两性对垒中，一个很明显的例子就是已婚男人经常会比未婚男人更受欢迎，尤其是当他们达到一定年龄之后。与未婚男人相比，已婚男人很明显已经经过至少一个女人的鉴定——“嗯，他是一个合格的丈夫。”而后者让人不由得心生疑虑——“他真的有看上去那么好吗？还是说他其实是个性无能/变态/暴力分子？”

每个人都曾或多或少地怀疑过自己的判断力——我大概不配得到这么好的东西，我缺乏判断能力，我还是跟着别人的脚步走吧。如果有人已经选择过，那么我再选择也不容易出错。

羊群效应还让我们看到，拍卖中的物品往往会被哄抬到不可思议的价格，拍卖会中的人们总像打了鸡血一样，亢奋地出价，将一件东西抬到天价，竞价显然激发了人们的占有欲。很多人特别是已婚男会故意利用这种手段泡小姑娘。比如说，他见你的时候，会携带一位漂亮的女孩为伴，这位漂亮女孩就是传说中的“僚机”[1]，他们让你大惊：原来他这么受欢迎！你无形中会给予这样的男性更高的评价，或许还会纠结于他为什么那么受欢迎，从而对他产生兴趣。

人们并不总是理智的，有时抢购并不能说明货品的价值。被争抢的

男人的性价比往往很低。正是因为他经历过太多的女人，他们才总会显得令人心动。他们看向你的时候眼睛发亮，有时则表现得格外楚楚可怜，他们仿佛已经深深为你所迷醉。他甚至不用说一句话，只用表情就能杀伤你。当然，这些都是幻象，他心里一直在盘算着怎样才能以最少的成本让你赶快脱掉裤子。他们没有爱与不爱，只有值与不值、行与不行。

Note

[1]僚机：恋爱学术语，通过异性伙伴或朋友，以显示自己的异性吸引力，制造“成交”紧迫感。

正因为他有着如此之广泛的可选择范围，你更加显得不起眼。正因为被争抢的可能性大，所以他会拥有无数的播种机会，他当然不会愿意牺牲这些机会来换取专一地繁殖一个后代的机会，这样的男人很难成为好丈夫。但是在你心里，能和他结婚，已经是你上辈子修来的福气——你当然没有资格要求他做家务。他质量不高，价格还贵，完全不适合居家常用。

非理性行为与光环效应经常被用来抬高身价

《经济学人》杂志的网页上曾经有一则这样的广告：

欢迎征订《经常学人》！

A.80元网络电子版

B.125元打印版

C.125元打印版＋电子版

看一下这个选项，你会认为他们疯了。它的打印版和电子版＋打印版套餐是完全一样的价格，每年都是125元，既然如此的话，那谁会放弃这样的套餐而选择打印版呢？

但实际上，《经济学人》的编辑们比我们聪明得多，这则征订广告真正的奥妙在于：

如果把选项B拿掉，变成：

A.80元网络电子版

B.125元打印版＋电子版

当你去掉B这个选项后，那么选择电子版的会占68%，而选择打印版＋电子版套餐的仅占到32%。

当加上一个打印版的诱饵，就没有人会再去选择单独的打印版，选择电子版的人也会非常少，而选择套餐的人会非常非常多。这位作者让100多名马萨诸塞理工学院的学生选择，结果是单订电子版的16个人，单订打印版的是0个人，订打印版＋电子版套餐的是84人。

这些受试者是谁呢？是马萨诸塞理工学院的学生，无论怎样，他们都应该算是人群中颇具理性的那一类人，但他们同样受骗了。

是什么原因使得这些理性的人做出了截然不同的选择呢？那是因为前者有一个选项，有一个诱饵，也就是打印版的诱饵。

在美国经济学大师丹·艾瑞的《可预期的非理性：形成我们抉择的背后力量》的开篇里，作者提到，人们很少做不加对比的选择，我们心理并没有一个内部的价值计量器告诉我们某种物品真正的价值几何，相反，我们所关注的是这种物品与其他物品的相对优劣，以此来估算其价值。

就像我们如果想买一块手写板，我们不会揣着1000元冲过去，高于这个价就不买。而是先打听价格，货比三家，从中挑出性价比最高的那一块。

我们还会对不了解的事物下意识地进行分类，然后试图给他一个定位。这导致我们对于事物，其实是完全不了解的事物，不敢胡乱开价。也许我告诉你这一块零件是卫星上的零件，你会开出一个想象不到的高价。但是如果你得知它来自一口电饭锅呢？你一定会开出一个比较低的价格来。

餐馆的老板非常会利用这一种定价原则，他会把某几道主菜的价格定得非常高，这就促使我们有个菜价很高的心理预期。在一些餐馆吃饭的时候，常常会有特别昂贵的鲍鱼或者鱼翅以及燕窝的单品在最前页，当你翻过前面这几样，你会发现：哇，原来有的菜价也不是这么贵，真的是很划算。

如果在另外一家小店看到同样的菜单，只是没有前面那几页，你也许会下意识地想，这家店比我们家门口的还要贵一点。比较的参照物不同，这就是人们常常所表现出来的一种非理性行为。

大多数人是非理性的，他们并不知道他们所不了解的事物价值几何。一个男人向你展示过高的个人价值，多半是不合情理的——比你生活水准高出太多的男性，应该极少在你生活中出现。

自我吹嘘也是泡妞者常用的伎俩，他们管这个叫孔雀。不可否认，自大的男人有时显得很有幽默感。他会指着自己的QQ汽车告诉你："看，宝马在年幼的时候也长这样的，假以时日，它还可以长成保时捷。"或者指着自己的细胳膊说："史泰龙五岁的时候也不过如此。"

瞧瞧，他在你脑海里都留下了一些什么样的印象？他悄然将自己和一些代表富有、美好、强壮的词汇紧密联系在一起——我们的广告商也是这么做的，他们让美女手托商品，让你在无意识中将对美女的偏好与产品联系起来，将对美女的好感错误地归因于对产品的好感。

在这样的光环效应下，你忽略了他是一个开着QQ，见第一面就想要推倒你的满嘴跑火车[1] 男。你会误以为这个电饭锅零件来自于卫星。他试图展示的只是类似于菜单前页的鲍鱼和鱼翅一样的东西——当你真正要点昂贵菜品的时候，你会发现他们并没有存货。

人们通常不愿意接受自己是非理性的这一说法。他们总是认为：我能控制自己的大脑，我能控制自己的念头。任何试图让他们知道自己不过是基因版图中的一块或者社会机器中的一个流水零部件的做法，都会招致他们的愤怒。当然，他们有时也会带着挫败感承认这一点，但最难的就是在爱情这个问题上。可以这么说，这是他们最后的城堡，如果承认这一块都是被已知力量牵制和影响，他们就将绝望地把自己看成会跳起来接飞盘以便获取一块肉的动物。

事实上，当我在叫你不要想着一头粉红色的有翅膀的大飞象的时候，你脑海里一定已经浮现了这种诡异的生物。这就是泡妞达人经常用来撩拨女孩的方式，比如在相识的最初，他们会这么告诉你："看我手指这么修长，假如我来为你做一次SPA，你一定舒服极了。"他们知道你会拒绝，所以他们还会接着自我否定："不过我太贵了，你付不起我为你做SPA的价钱。"不过已经来不及了，你已经开始想象这样的画面，并且开始脸红。同时还认为他是一个身价很昂贵的人。他们比《盗梦空间》中的盗梦高手们更加擅长植入潜意识，而且还是在女人们醒着的时候。

Note

[1]满嘴跑火车：比喻信口开河、随口乱说一气，指说话不可靠，没依据。

回到开头那个例子，诱饵在择偶中也是有着相似的存在，比如说有一位甲先生和一位乙先生，还有一位长得比甲稍微差一点的先生，我们姑且叫他弱甲先生。当有了弱甲先生存在的时候，甲先生就显得比乙先生更为讨人喜欢。尽管一开始甲、乙对于同一位女性的吸引力是相同的。

这就是经济学家告诉我们的，当你在择偶中遇到一些困难，那么你可以找一个外观特点跟你差不多相似，比如她跟你长得差不多白，然后样貌也差不多，但是她比你胖10斤这样的女孩子；或者说你可以带一个体形面貌跟你差不多，但肤色比你黑得多的女孩子；或者也许她是一个肤色和体形都跟你差不多，但是要比你长得差一点的女孩子。这样的女孩子会大大增加你在择偶市场上的优势，会使你显得比对方之前那个相亲对象好得多，尽管那个相亲对象实际上还要比你高出一点点。

要诱导出非理性行为，诱饵的存在是一个至关重要的部分。

所有泡妞行为的克星：反荡妇防卫机制

他长得真的很帅气，就像是小说中的白马王子一样。在一个朋友的聚会中，他们相识了，大家起哄让他们对唱情歌，也许是觉得他们特别相配吧。可是女孩自己知道，这么优秀的男生是根本不会看得上自己的，然而一切都显得那么完美，让人难以抗拒，他就好像是神赐给她的礼物。

她对男孩说："也许我们还需要多了解一下。"男孩静下来，孩子气地看着她："你想了解什么呢？我的一切都是向你敞开的，你想了解什么告诉我，我所有的一切都会对你如实相告。"

他的眼睛是那么真诚，真诚得就好像女孩做错了什么事，好像是她冤枉了男孩。他们理所当然地热恋了。3天，他们就打得火热，女孩吃惊地发现他们两个人的世界观竟然那么相互契合：他喜欢吃的菜就是女孩最喜欢吃的，他喜欢的书就是女孩最爱读的，他喜欢的电影就是女孩最爱看的……女孩除了隐隐约约觉得自己仿佛配不上他，他们两个人之间的一切都是如此完美。

第4天，男孩请女孩看电影，散场之后已经夜深了，他把她送到楼下，两个人都舍不得分开，注视着对方。男孩说："我可以上去坐一会儿吗？"女孩说："可以的。"

两个人来到了女孩的房间，洗完澡出来的女孩示意他去睡沙发，他突然一把抱住了她。女孩觉得这样是不是太快了，当男孩解开她扣子的时候，她心里突然有个声音在大叫：等一等！

是谁在叫女孩呢？

某本著名的泡妞教材解释过一个概念，叫作"反荡妇防卫机制"（简称ASD，Anti-Slut Defense），即防止自己成为荡妇或者被视为荡妇的防御机制。它的理论基础在于，任何女性的大脑中，都存在基因预设的回路，来防止她们被不负责任的男人搞大肚子，被抛弃，从而留下荡妇的恶名。

的确如此，喜好滥交对女性毫无益处，她们很难成为男性固定的长期伴侣，因而也很难得到婚姻和留下后代。在一年中和100个女人发生性关系的男人也许可以拥有100个后代，而一年中和100个男人发生关系的女人只可能留下一个后代，即使生下的是双胞胎，也最多只有两个。相反，她还很容易被传染上五花八门的性传播疾病，或者因为喜好滥交而获得"婊子"的称号。因此，对性抱有开放态度的女性非常少，是自然的淘汰让现在的我们基本都属于洁身自好的女性的后代。

虽然我们有了有效的避孕措施，但这是近代的发明，我们由远古时代进化来的基因还远远没有来得及跟上我们现代的科技水平。无论我们脑子里怎么想，我们的身体都会固执地认为我们是会怀孕的。这就是ASD的由来。

女性都具有强大的ASD。没有ASD的女性祖先，早就化成了一堆堆白骨和一缕缕香魂，她们的基因早就已经散失在风中。

ASD可以帮助我们判断很多事。比如我们经常能看到或者听到男人信誓旦旦地告诉女人："虽然我和她发生性关系，但我心里爱的是你。"

这话的可信度高吗？大部分女人都会对此话嗤之以鼻。不过困境中的当事人可不是这么认为的，或者说，她们没有接收到足够的理由让她们相信男人爱的不是自己。

这时，ASD有助于我们做出判断：正常女人不会在缺乏承诺和爱的状况下和男人发生性关系，除非这个男人让女人相信他爱着自己。因此，这个男人只可能是个擅长欺骗的高手。

他说"虽然我和她发生性关系，但我心里爱的是你"这句话可能是在骗她，不过，他更有可能是在骗你，除非你确定那个和他上床的女人有家族遗传的智力障碍或者极端性开放，否则他的那句话没有可信度。

一个女人和男人上床，一定事先接收到了足够的关于承诺的信息，她一定已经从男人那里得到了明示或暗示，认为这个男人有可能和她发展长久的爱侣关系，只有这样女人才会愿意奉献自己的身体。除非她是一个条件很差、极度开放，或以性行为牟利的女人。否则，她为什么要和一个男人上床？

我们对于擅长发表"我心里真正爱的是你"这类谎言的骗子的直观印象，往往来源于书籍和电视剧中的描绘。我们认为他们总是穿着夸张，举止怪异，做事冲动，而且骗术异常拙劣，简单到让人一眼就能看穿。我们甚至总能预料到故事的结局，这更加强化了我们对于自身拥有的辨别骗子能力的盲目自信。而实际上，潜伏在生活中专门以泡妞为乐的男人们要隐蔽得多，而且大都不起眼。也许，他就是你的枕边人。

他们往往会对女性格外体贴温柔，并且表现得既绅士又幽默。如果不是这样，你会更容易对蛛丝马迹生疑，更容易严苛地审视他。而当他试图制造一个幻境给你，用于说明你们缘分天定的时候，你会更不愿意走出来，你会更倾向于相信他的话。

前面提到那本著名的泡妞教材中很重要的一个章节就是教男人们如何解除女人的ASD来达到上床的目的，教材中明确了他们的策略，即"至少要假装到得手为止"。

所以，当你直觉上认为这样不妥，但情感上又无法抗拒的时候，你

的ASD会站出来大叫：“等等！这样我岂不成了荡妇？”

停下来吧，当你觉得不对的时候，请遵从你的ASD。

虽然男人们对它咬牙切齿，但你会因为ASD的存在而得到更多保护。

深谙如何瓦解女性“反荡妇防止机制”的泡妞高手，早已丧失爱人的能力。爱情的吸引力像魔术一样神秘，而他们早就洞悉了魔术的所有手法，女性的一切举动在他们眼里都是透明的、幼稚的，甚至可笑的。因此他们很容易得到性，从而使他们很难再拥有爱一个人的心境。

Chapter 8　恋爱的黄金期，要给值得的那个人

女孩子的择偶期就是比较短，择偶黄金期更短，所以说女孩们的时间是更金贵的，她们的时间比同龄的男性更金贵。不要和不值得的男人纠缠，和他多纠缠一分钟，就浪费你多几倍的生命。必要的时候，对他们的态度恶劣一点也无妨。

女孩什么时候行情最好

漫天乱飞的剩女二字，虽然不好听，但指出了一个现实：很多优秀的女孩，由于各种原因，错过了自己的最佳行情，也就是错过了黄金择偶期。

黄金择偶期是什么时候呢？国外的两性研究报告告诉我们：

女人的黄金择偶期是20～30岁，男人的黄金择偶期是20～40岁。

在女人的黄金择偶期里，她们：

1.不必过于紧张对方会遇到比自己好得多的对象。

2.不必担心成为高龄产妇，或者自己的丈夫在孩子成年前就会丧失抚养能力。

3.在这个时间段之外，想和女人结婚的男人非常少，或者说，在这个时间段之外的女性不是异性的最优选择。

4.在此期间保持单身状态，不会受到太多的社会和舆论压力。

实际上，由于国内的人口众多，流动性又大，所以婚恋形势还会更严峻一些。二十八九岁的女孩在国内的社会形势下，几乎就已经被排挤为择偶边缘人。解决这个问题的关键其实并不在于女性愿意什么时候出嫁，而在于男性愿意和什么样的女孩结婚。

男孩子喜欢选取什么年龄的女孩子做配偶呢？我们来看看男性心目中的最佳婚嫁对象曲线图，见图8-1，参与调查人数380人。

男生愿娶几岁女生

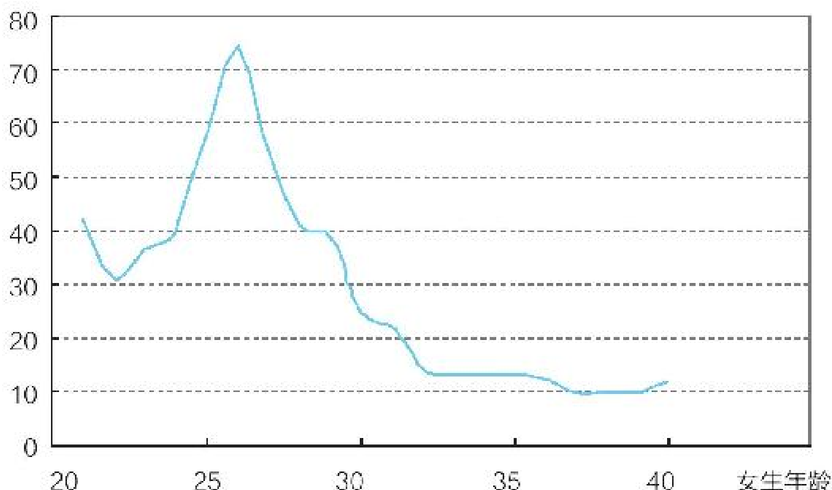


图8-1

从图中我们可以看到，女孩从20岁起行情一路走高，25岁到达顶峰，之后缓慢下跌，30岁之后基本无太多人问津。

在另一个调查中，男孩的行情在22～24岁几乎无人理会，从25岁才开始缓慢爬升，30岁是一个小高峰，36岁才开始下跌，40岁后依然有着平滑的弧线。

也就是说，女孩子一旦超过30岁，她在30～40岁男性择偶市场中的行情，还不如40岁以上的男人在25～30岁女孩子择偶市场中的行情。31岁的女孩子，要找一个30多岁的年貌相当的伴侣，比41岁的男人想找一个20多岁的女孩还难。

那女孩们想什么时候出嫁呢？我同样做了调查。

女孩们愿意结婚的年龄见图8-2：

女生愿几岁出嫁

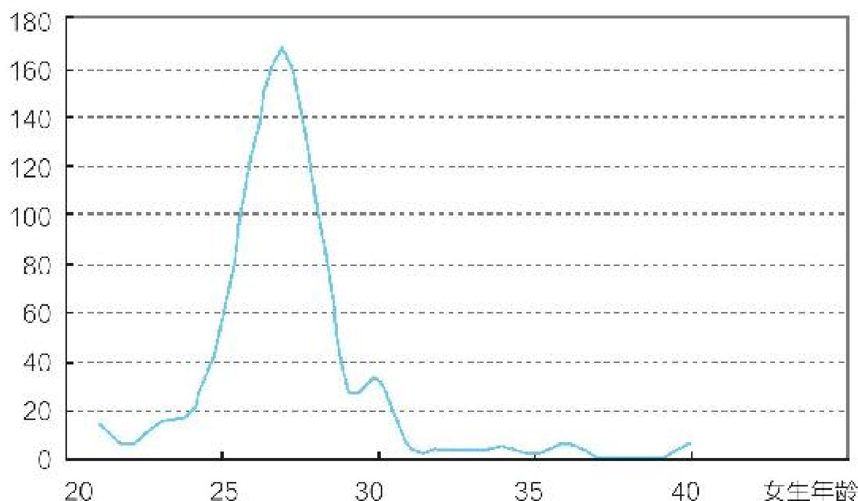


图8-2

女孩子的结婚意愿从24岁开始爬升，在26岁上升到顶峰，28岁回落到24岁的水平。也就是说24～28岁是女孩最愿意结婚的年龄。

两个图形看起来很相似吗？当然不，让我们把图形重叠起来，看看男女结婚意愿随女生年龄增长的曲线图，见图8-3。

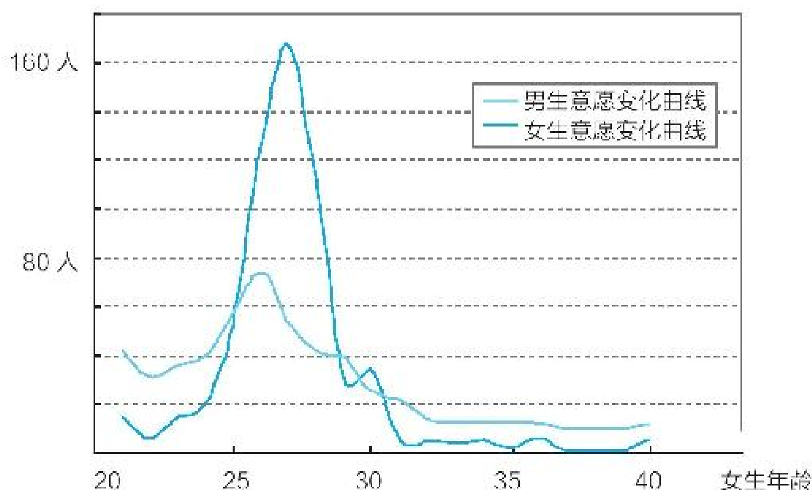


图8-3

重叠起来之后，矛盾变得尖锐而明显，有好多女生最想嫁的时候，根本没有男生愿意娶。

我们还可以把它转化为柱状图，见图8-4，看得更清晰一些。



图8-4

从图中我们可以看出：从女孩的法定婚龄20岁开始，到她24岁之前，男生愿意娶她的意愿始终大于女生愿意出嫁的意愿。而且两者相差很大，大概是2.65:1。

在女孩进入婚龄后，男性迎娶女孩的意愿始终很强烈，也就是说，女孩大学二年级到研究生毕业之前（或工作第三年），会有三个男人围着一个女孩转。这是男孩最想娶女孩的时间段。这个年龄段的女孩们有着极大的择偶空间。

如果说25岁这个时候还是基本持平的，那么从26岁开始，事情就悄悄地发生了微妙的变化。女孩们发现从18岁开始就围着自己转的男人们莫名其妙地不见了。

从上面这个曲线我们可以倒推回去：在20岁前的一两年中，男生对女生的兴趣也是很大的。也就是说，从女孩情窦初开，她身边就一直不乏追求者的围绕。这种围绕来得如此自然，以至于女孩们以为这是与生俱来的，她们并不明白这种追求和围绕实际上具有时效性。

女生25岁时，她们研究生毕业了，或者说，进入工作的第四年，职场得心应手起来之后，情形发生了微妙的改变，女生意愿第一次超过了男生意愿。女生们开始逐年恨嫁，但是男生的意愿却在急剧下降。25～30岁之间，男女意愿比是1:1.56。正常地推理一下，我们可以知道，老大难的女性集中在26～29岁这个年龄段，每3个处于这个年龄的女孩子中，就有1个嫁不出去。想想你身边这个年龄段的好友，你会发现，这是真的。

到31岁的时候，女生开始重新占据上风。也就是说31岁之后的女性

并不难嫁。不过对于想要自己的孩子的女孩来说，即使这时的男人乐于迎娶你们，也并不见得是个好消息——因为这个时候再嫁，往往意味着已经只能在二婚男人中选择了，而且你很容易变成高龄产妇。另一个可能性是：这个时候女孩们已经意识到自己的身价大不如前，所以择偶要求急剧下挫，所以才导致了如此繁荣的假象。

《黄帝内经》里说："女子二七天葵开，七七绝；男子二八天葵开，八八绝。"什么意思呢？女孩子14岁就来月经了，男子16岁才开始遗精。古代的人，就是以这个为婚配的衡量标准。古代的女孩子，二八就是求亲者踏破门槛的准新娘。现在很多国家，如荷兰、法国、日本等国的法定婚龄，也一般以14～16岁为准。朱丽叶死的时候就是14岁，罗密欧16岁。

考虑到我国需要控制人口过快增长的国情，我们目前的法定婚龄已经很晚了。人家18岁当妈了，咱们还是成年人眼中十恶不赦的早恋分子。即使成年后，很多女孩子还会像文章开头的那位女孩一样不停地耽误自己的黄金择偶期，这就不啻雪上加霜。

如果你是一位渴望拥有家庭的女性，你必须早点出手。比起你的学业而言，有更重要的事等着你去做。社会的残酷性，就在于并不是你想干什么的时候就可以干什么。某些时候，特别是你应该不太想做某些事情的时候，做这些事情会比做另一些事情更适合你。未雨绸缪是一种很重要的品质，你必须在该做某些事的时候做这些事，才能有机会做你真正想做的事。非要反主流的话，那就只能被主流抛弃。

如果你希望好好谈一年恋爱，你得早一点，早一点，再早一点。早起的虫儿才有鸟愿意吃，迟来的虫儿只能孤单地爬回自己的窝里去。

男人们比你想的要聪明得多。

他们知道26岁以上的你急着嫁人，所以不乐于接受为婚而婚的你。

他们知道你想多玩几年，看尽这个世界的繁华再安定下来。

可他们也知道，这不叫爱，这叫挑选，他们不愿意当这样的冤大头。

他们希望女孩能义无反顾，放弃前方的很多机会和诸多诱惑，嫁给他，做他的小妻子。

再回头去看一下上面的图，你就知道，哪怕大学毕业就直接出嫁，也并不算太早。

一寸晚，一寸险；手快有，手慢无。

不容错过的恋爱黄金期

美国有这样一群先行者，他们30岁才读大学，40岁才工作，等到50岁想生孩子的时候已经晚了。

你可以想象马上就快40岁的女人还要为了拴住自己的老公而冒着巨大的风险怀孕生子吗？即使她貌若天仙，名动香江也一样。生育是专为女性量身打造的一道鬼门关，轻松迈过去了，你可以重新做人；迈不过去的，就只能做鬼。

我身边的朋友——一对已经过了最佳生育年龄的夫妇，他们不厌其烦地做着试管婴儿的手术。这种手术在国际上成功率只有30%，国内还要低一些。见红一次，重来；见红一次，再重来。即使成功，还有在超出采取正常妊娠3倍的宫外孕可能，除去会伴随无数的副作用不说，还得连打两个月的针。

有一位做过试管婴儿的妈妈感叹说：“我给自己起了一个很让人心酸的网名‘针针钱钱’，因为我们的宝宝是靠打针和花钱换来的。”

另一位试管婴儿的母亲感叹：“从降调到促排，再到后来的黄体酮，最好要连打两个月的针。花钱不说，光是这罪就够我们受的。手臂、屁股两边全是针眼，真是一辈子都没有这一次打的针多。很多姐妹都出现臀部硬结而影响吸收，甚至无法注射的情况。”

当然，这对求子心切的夫妇来说，大概算不了什么。不过，2010年的法国科学杂志《新发现》（Science&vie）中一项研究报告让我们知道，根据大规模的调查发现：试管受精诞生的婴儿中，先天畸形风险足足高达4.24%，远远高于普通婴儿的先天畸形率。

也就是说，即使你愿意花钱并忍受种种痛苦，愿意冒着更大的生育风险，你的孩子也更容易成为心脏畸形、尿道生殖器畸形乃至血管瘤高发的婴儿。

可是这一切原本都是可以不必发生的——如果你早早地找到心仪的爱人，你会比别人多占大把的先机。

当眼角同时长出细纹的时候，你会发现某些女孩已经成为大龄剩女，形影相吊；即使找到爱人，也要为了放弃上升期的事业而忧心忡忡，还得冒着种种风险。而某些女孩身材恢复得一如少女，事业上没有任何阻力，还有着五岁的聪明儿子和体贴的老公相伴。

你想成为哪一种女孩？

女性的年龄很重要吗？当然！在大自然里，无论何种生命体，它们的首要问题是生存，其次是生殖。不热爱生殖的物种，其基因早就湮灭在时光机器之下。我们都是那些极度热爱繁殖的祖先的后代。繁殖的重

要性有时甚至会超越生存。比如说，为了交配，公螳螂甚至愿意送上自己作为母螳螂的大餐。

人类作为这个星球上的生物，也毫不例外。无论是男性还是女性，都竭力在追求能使自己生殖潜力最大化的对象。对于人类的男性而言，最重要的女性生殖资源是女性的青春和美貌。根据对37个文化的调查研究表明，男性对女性身体吸引力的关注程度是远远高于其他个人特征的，任何文化里的男性，都偏爱年轻和美貌这些繁殖价值高的女子。

很肤浅吗？当然不。年轻美貌并不仅仅意味着感官刺激，它反映了女性生育能力的总水平，意味着她有着较好的基因，能为他繁衍出更好的后代。

也就是说，女性对男性的吸引力是以健康、年龄和生育能力作为重点指标的，至于女性的智力、学历、幽默感、家庭条件乃至人品等这类特征并不列入必要条件——当然，同等美貌下，拥有这些当然更好。

女性的生殖价值和社会价值并不具有任何联系，有时候后者甚至会阻碍到前者的进行。女性越成长，她的年龄势必会增长，患病的可能性也越大，基因产生畸变的可能性也就越大，生育也越发困难。对于男性而言，这意味着他的后代更差。因此，女性年龄越大，她的被选择权和选择权就越受限制，所以整个社会的机制是不利于女性个体成长的。

比如说，你可以想象一个35岁、拥有一定的财富（或知识）积累、成熟稳重的男子，娶一个年轻漂亮的、22岁刚大学毕业的少女为妻，周围人都会觉得是天作之合。但一个35岁、有一定财富（或知识）积累的女人（即使她依然漂亮），却不太可能嫁给一个22岁、刚大学毕业的懵懂少年。

问题的症结在于，随着年龄的增长，男性在生殖市场上不断增值，女性在生殖市场上不断贬值。女人的生殖价值——青春与美貌，是容易被替代，而且会逐渐消失的。男人要的女方条件和女人所谓的自身条件，完全是两码事。大龄女孩说自己条件好，不外乎是家庭背景好、学历高、收入高，但只要不想找个只看重这些的男人，那这些条件其实并没有什么意义。如果因为自己收入高而将目标锁定在比自己收入更高的男人身上，这是很荒谬的。因为高收入只意味着男性具有更大的吸引力，而并不意味着女性会因此而具有更大的吸引力。

特别在一夫一妻制的社会里，男性更难以同时向两个以上的女性进行投资。所以婚姻意味着男性需要为性交付出更高的代价——无论是婚姻中，还是离婚时。因此，选择与低生殖能力的女性结合的代价是巨大的，这使得一夫一妻制文化中的男性更加注重女性的相貌和年龄——这些与生殖能力相关的特征，也就是说，一夫一妻制中的男人对女性的要求更苛刻。这或许意味着，你得更早一些开始做恋爱的准备功课，以便有着更充裕的挑选时间。

此外，美国作家库尔克在研究了7年进化心理学之后发现：在所有的文化里，性都被看作女性提供给男性的服务。为什么？因为从18～48岁的男性，在性方面都需要18～28岁的年轻女性。而男女的出生数量几乎是1:1持平的，这也就造成了接近4:1的不对等局面，稀缺性使得女性的性资源有了价值。所以离婚的时候，男方往往要给女方补偿，分手的时候，索要青春损失费的也从来都是女方。这些潜规则都基于同一个道理，即男人的青春并不算什么，而女性的青春则是非常宝贵的。女性选择一个男人的时候，所付出的机会成本比男性高得多。

了解了这些，你就知道自己需要比同龄的男生更慎重地择偶。想想看，倘若你选择了一个不好的伴侣和他开始，中间分分合合，他浪费了你四年光阴，把你逼近黄金择偶末期，你却一无所获，这将是多么可怕的人间悲剧。

此外你还需要比同龄的男生更早一步考虑婚嫁事宜，和你差不多大的男孩，他们不大可能急着娶你。你最好找一个年长你一些的男性。

男人择偶期长，女人择偶期短

女生穿着非常漂亮的小礼服，虽然相貌普通，但她把自己收拾得特别精致，还很为自己的硕士文凭自豪（发言时反复提到自己的文凭）；男生是一个典型的工科男，戴个眼镜，身上也没什么装饰，打扮得非常普通，与学校里面的普通大学男生无异。

主持人说："你们分手之后还做朋友，那你们分手多久了？"回答说，分手6年了。然后女孩做陈述。按她的说法，在这6年中，她一直把这个男生当成自己的情绪垃圾桶，这个男孩则非常善于倾听。女孩有什么麻烦事都找他，然后把自己的情绪垃圾通通往那个男的身上倒。

主持人不解地问男生："你没有新的女朋友吗？"那个男的说："有啊。"主持人问："那你会不会再跟这个前女友复合？"他说："不会，我女朋友比她好多了。"

女孩子听了很生气。当主持人问她："你会不会跟他复合？"女孩子咬牙切齿地答："不会，我男朋友比他帅多了，我男朋友是个型男。"

后来又问到她和现任男友的关系，女孩子说自己和现男友关系很好，但父母反对她这段恋情，非要让她去相亲。当她去相亲，男友又不在身边的时候，她还会叫上前男友去充当她的男朋友来冲锋陷阵。

问题的症结在于：她男朋友是个型男，但是父母不支持他们在一起。

很明显，这个型男势必有着难以弥补的重大缺陷——这缺陷大到他的良好外貌和上佳的衣着品位都难以弥补。

我对她说："你刚才说你在读硕士，我可以很肯定地告诉你，再过三年你就会逼近你青春的末梢。但是你旁边这个男生，他的价值才刚刚开始。如果那个时候你还没有嫁出去的话，你很有可能跟他复合。"

女孩子很震惊地说："不会。"然后想了想，没底气地说："虽然我身边的人都觉得我现在应该谈婚论嫁，但是我自己不这么认为。"

我说："从你的谈话里面，我一共听到你提了67个'我'，你一直在说我怎么样我怎么样，说明你是一个特别以自我为中心的人，你极其坚持。但你坚持的并不一定都是对的。"

她说："你说得倒是挺对，我确实是一个以自我为中心的人。"

我叹了口气，没有再说下去。

以这个女孩为代表的女孩子有很多，她们好像对年龄的问题完全没有感觉。这也许和父母一代的教化有关。

18岁以前她们被禁止早恋，时光在乖乖读书中度过；大学还被半限制恋情，有时只能暗恋；毕业之后父母倒是允许了，但时间却对她们非常残忍。这些女孩二十三四岁还完全不知道怎么展示自己的风情，要是再遇人不淑的话，一转眼就二十七八了。就像晚春才急急赶来的花苞，还没有绽放，就已经在打蔫。

女孩子花期短，要快速挑选出真命天子本来就很难，再这么耽误自己的时间，就无药可救了。

在前两节中我们也说过，女孩子一过30岁大关，行情基本上就没有了。31岁女孩的行情甚至比不上41岁的男人在女孩子心中的行情。

男女的婚姻价值是由他们的生殖潜力和生殖价值决定的，而理论上，男性无穷的生殖潜力决定了他们将会随着资源的增加而在婚姻市场上越来越吃香，女性短暂的黄金生育期和较低的生殖潜力则意味着她们将会随着年龄的增长而贬值。也就是说，在婚姻市场上，男人在升值，女人在贬值。

很多女孩子完全意识不到这一点，她们从小就被灌输了"男女平等"的思想，觉得男孩跟女孩之间是完全平等的，再加上25岁前她们身边有着大批的男孩围着转，所以她们一直不必担心，以为事情会永远如此。直到社会压力加在她们身上的时候，她们才清醒过来，可是已经晚了，甚至已经来不及了。

我想让很多女孩子了解这一点，她们的黄金择偶期更短，她们在婚姻市场上极其容易贬值。当然我也知道婚姻市场很不公平，可女孩们既然已经生为雌性，就不应该再和自己的生理特征过不去。

男性表面上在生殖能力中占据了上风，但在生存问题上他们一样要承担很大的压力，比如他们需要和同类竞争，比如他们的睾丸激素让他们的免疫系统比女性差，比如他们对传染病、受伤、应激和退行性疾病[1] 的抵御能力比女性更差，更容易长寄生虫，更容易死于冠心病、慢性肝炎和肝硬化。无论如何，女人的平均寿命比男人长，两性各有长处，也各有短板，造物主没有偏袒任何一方。

失去生殖能力后，女性还能活上10来年，这多出来的10来年正是大自然安排给女性的，让她们拥有更多的时间用来照顾和抚养孩子长大，使得他们不至于在幼年夭折。相对来说，男性失去生殖能力之时，也就差不多是他们生命的尽头了。

但是让我们算算，即使多活10来年，一个孩子也没有成熟到能够自立的地步，还是很容易在这个险恶的世界里遭遇更多的危险。这意味着女性越年轻开始生育，她就越具有生殖优势。这意味着男性会更倾向于选择更年轻的女性，所以女性应该更早一点考虑生育的问题。自古只有老夫少妻，很少有老妻少夫，也就是这个理。

或许你要说：这个世界很安全，没有什么危险，我们有社会抚养和孤儿院呢。可是你要知道，我们古老的基因远远没有跟上现代文明发展的速度。我们在大自然生存了几千年，而工业发展只不过是这区区一两百年来的事情，进化是很慢的，也许小小的一个基因改良就需要500年，我们的肉体还没有进化到符合现代文明的需要。男人可以一直玩到累再考虑收心。而只要他有钱，他永远都能找到年轻漂亮的女孩子为他生孩子。六七十岁才刚当上老爸的多了去了，可从来就没几个六七十岁还能当老妈的女人。

Note

[1]退行性疾病：和年龄增长呈相关的疾病。如心血管病、中风、关节炎、各种癌症、老年痴呆症等等。

82岁的杨振宁娶了28岁的翁帆，而且国外还有非常多的60岁左右的名人迎娶20岁的少女的故事，也有人会称赞那是天作之合。但是你能想象82岁的老妪找个20岁的年轻男人结婚吗？

无论男人女人，都处在无法逆转的成长当中，而整个社会的机制是更利于男性个体成长的。很多三高剩女的老大难问题就是因此而诞生的。问题的症结在于，女性的社会功用和自身努力程度并不成正比，她作为一个女人的价值与作为一个人的价值在某种意义上来说是相悖的。

随着年龄的增长，婚姻市场上的男性在不断增值，女性却在贬值。根据实际观察到的情况，男女的匹配年龄大致遵循以下的规律，见图8-5。

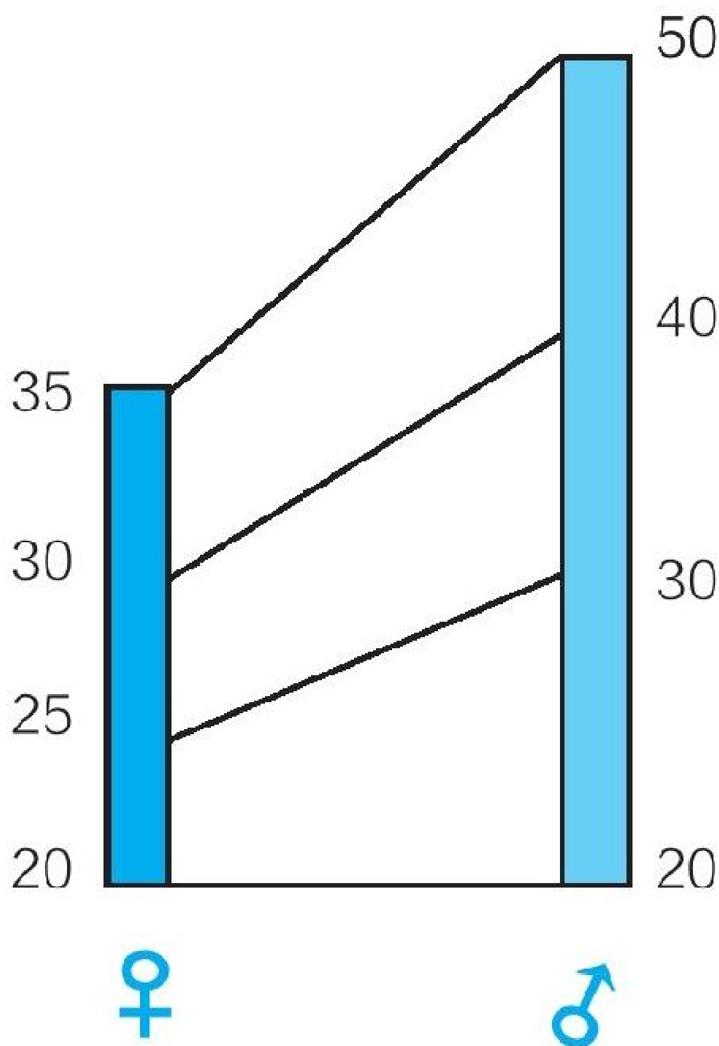


图8-5

显然，男性在择偶上的余地比女性宽泛很多。

所以，当女性选择一个男人的时候，所付出的机会成本要比男性高得多。女孩应该做的，是在恋爱的最初就打起精神，在付出的同时知道你付出了多少，并且因此而甘心情愿，不要等到分手的时候，才哭哭啼啼地抛出一个模糊的概念——青春损失。

跟着我复习一遍吧，女孩子的择偶期就是比较短，黄金择偶期更短，所以说女孩们的时间是更金贵的，她们的时间比同龄的男性更宝

贵。不要和不值得的男人纠缠，和他纠缠多一分钟，就浪费你多几倍的生命。必要的时候，对他们的态度恶劣一点也无妨。

姐弟恋需要冒的风险

一位23岁的女孩，最近被18岁的男生穷追不舍。他虽然年龄小，可是高大帅气又稳重。对于23岁却没太多人追的女孩而言，他确实是个难得的男友。她矛盾了：到底该不该和他恋爱呢？

从演化上来说，男女在力争使得自己生殖收益得到最大化的过程中，基因采取的择偶策略是不同的。男性由于不需要承担生育和哺育之苦，如有可能，他完全可以到处播种，使得自己的生殖最大化；而女性对生育投入更多，一个愿意和自己一起抚养并投资后代的异性则是她最好的选择。

另外一点，男性和女性所看重的对方的生理优势也是不同的，男性总是希望对方能够更具有生殖能力，以便于生下更多、更健康、更有竞争力的后代。男人多半喜欢年轻的女孩，因为年轻意味着还有很长的最佳生育期，而貌美意味着对称，意味着没有太多的基因缺陷，这样生下的后代也更有竞争力。从这一点上来说，一个30岁相貌平平的博士女，在择偶市场上很难比过25岁极漂亮的本科女孩。而女性总是希望对方能够专一，把更多的社会资源投注在她的后代身上，还希望对方自身具有更多的社会资源，如地位、财富等，而很少考虑对方的外在。显而易见，一个身家过亿的35岁略胖男绝对比一个月薪5000元的35岁帅男更受欢迎。

美貌大多伴随年轻，而无论财富还是地位，这类社会资源的积累都需要时间，无论事实上是否存在“中年玉女”（这个词是不是看起来非常不和谐？那就对了）或者“多金帅哥”（在意淫小说里常常有这样的人物），我们的基因都可以被预设为：大多数美貌的女子是年轻的，大多数多金的男人是年长的。

可是，为什么小男生会喜欢成熟的女人呢？答案是：年轻只是表象，归根结底吸引男性的是生殖力，无论年龄多大的男人，喜欢的最佳结婚对象都是富有生殖力的，而不是绝对年轻的。低龄的10来岁或者20出头的男生往往会爱慕成熟的女孩，这不外乎是因为与他们同龄或比他们小的女孩还没具有完备生殖能力的缘故。他们和老男人一样，喜欢选择25岁左右的女性。上下出入不会超过3岁。为什么是25岁呢？演化学揭晓了答案：

25岁的女性生育的子女最容易成活。

我们回到原先的问题上，这个23岁的女孩可以和小男生恋爱吗？答案是：不可以。

妙龄女子和同龄甚至比她小的男孩恋爱是没有什么问题的，但两人步入婚姻的旅途上会有更多荆棘。按理说，等到男孩成长到法定婚龄后，他们的择偶观就会开始转变。

更恐怖的是，那时的女孩已经处在了择偶黄金期的末端，而男孩的行情才刚刚开始爬升。当然他自己也会下意识地明白这一点，除非你条件极优秀，或者深得他的爱，否则他是不会愿意把自己的未来交给你来保管的。

即使交给你了，他以后也很容易反悔。反悔不要紧，可那时他正30出头、风华正茂，而女孩也许已经年届40，拖儿带女，再没有后路可退了。

当然，倘若这个女孩33岁，男方28岁，那倒还是可以考虑一下的。因为那时的女性再想找比自己年长的男性，多半只能寻觅二婚男了，还不如挑个28岁左右的呢！只是，妙龄女子千万不要和未满婚龄的小男生赌未知数，他们追逐的不是你，而是你的最佳生育期。而且他们没有办法让你在最佳生育期内完成繁衍的使命。

成熟的男人并不总是完美的

一个聪明开朗的16岁小女孩，就读于伦敦乡下一所女子学校的预科班。她的成绩非常好，是众望所归考进牛津大学的“种子选手”。一个下雨天，她拖着大提琴从学校里面走出来，这时一位成熟时髦、风趣迷人的绅士把保时捷停到她的面前，说：“你好，我叫大卫。我知道你接受的教育不让你随便上男人的车，可我是个音乐爱好者，很心疼你的大提琴，你可以把它放进来，你跟着我的车走。”

女孩子被这样自然而优雅的搭讪给逗笑了，她先把大提琴放进去，走了一段时间之后，她上了他的车。一段时间以后，就像我们所知道的，这个男人上门拜会了她的父母，之后带她去大都市巴黎参观那些灯红酒绿的街区，这是女孩非常向往的生活。她很快沉迷其中，无法自拔，考牛津的念头也被抛到了九霄云外。于是她从学校退学了，并且在17岁的时候将自己的第一次给了这个男人。

女孩的父母一开始并不赞成这段恋情，但是很快他们就被这个男人的手段所迷惑，他们一起上了他的保时捷。不久以后，一次偶然的机会，女孩从男人汽车后排座位的废纸堆中发现了一个信封，是大卫夫人寄来的。她简直不敢相信自己的眼睛，异常愤怒地跑到了大卫的面前，质问他：“你为什么要骗我？你结了婚，你欠我和我父母一个解释。”而这位绅士只好说：“对，我欠你和你父母很多，比你知道的还要多。”后来他只得灰溜溜地离开了。

这个故事取自电影《少女失乐园》，它的英文名叫“An Education”，所以又被译为《成长的教育》。

还有一个类似的故事：有一个年轻的女孩，遇到一个中年男人，这个老男人向她求婚，两个人就这样生活在了一起，她还给他生了一个孩子。当孩子已经6个月的时候，她才知道这个男人离过婚，在乡下还有一个孩子。

这些都是找中年男人所要面临的风险，一个优雅迷人的成熟男士，他不可能没有感情经历，而他情感经历的遗毒不是没有可能波及到你。你并没有特别到让他之前的感情变成一片空白地，只为等你出现；你也并没有特别到让他一直辜负着其他女人，直到你出现才开始谈婚论嫁。很可能你和他上过床之后才知道他是离过婚的。

我国没有时刻佩戴婚戒，或者以夫妇的名义进行对外联络的传统，所以实际上的隐婚族要比你想象的多得多。不看他的户口本你压根就想象不到他竟然结过婚，实际上，即使看了他的户口本你也不一定会知道。

门当户对很重要，比你生活档次高太多，年龄却只比你大几岁的优质男人，是很少会在你身边出现的。想要遇到他们，除非你天资极好。而一个比你大一二十岁的男人，他的智商、情商、社会地位和世界观、金钱观以及婚姻观都可能跟你差很多，双方父母的层次也会差很多。这时一定会有更多的风险需要你去承担，两人之间如果没有太多共性和人际圈子，而只有单纯的爱的话，不论是婚姻还是感情都是不稳定且容易瓦解的。

退一步讲，并不是所有的老少配都能走向婚姻，可怕的不是和老男人恋爱，而是分手。分手就好比是你们都给对方来上一刀，这一刀划在你年轻娇嫩的肌肤上当然会更疼。更可怕的是，你和他在一起的时候，你会很开心，因为你可以不用像原本那样去成长。和他分手就会突然把你从孩子的乐园拉回到现实世界中来。你会发现沉迷于恋爱的时候你错过了成长，身边的同龄人都比你成熟得多。这种成熟不是见过多少世面或者有多少见识，而是说你已经比她们更先一步地尝到了一些物质上的甜头或者是不该有的宠爱，于是你会像中毒一样无法摆脱这种东西。好比你每个月都塞一万元给一个流浪汉，渐渐地他就会适应这种生活，等你不再给他发钱的时候，他已经找不回原来的心境了，他会比没有得到过这些钱的同伴更加痛苦，更加难受。虽然这种实验有些残忍，但这就是“由俭入奢易，由奢入俭难”的道理。它也是和一个老男人恋爱，你需要付出的代价之一。

爱上年轻少女的老男人，他一定有着心理学上所说的“洛丽塔情结”[1]，他爱上的可能只是自己逝去的青春，他需要通过少女来证明自己的魅力。爱上老男人的年轻女子一般来说都有着“恋父情结”，抑或是她们对自己的人生缺乏信心或缺少安全感。

没有人会否认老少配里面存在真爱，但女孩子在恋爱之前必须考虑清楚，一段特别离谱的恋情里面是否要付出更多才能得到和别人的爱情

一样的东西。这真是你想要的吗？你确定你那么有运气碰到的就一定不是有问题的，而是值得你付出青春和追求的人吗？你愿意被别人当作茶余饭后八卦的对象吗？

一份从印度几十对夫妻的婚姻满意度问卷里提炼出来的图表显示：门当户对的婚姻，一开始的满意度大概是40，然后逐渐升高，5年后升到70～80，之后波动不大。如果纯粹是因为爱情而结合，差异非常大的婚姻，一开始的满意度是70～80，第二年会突然出现转折，降到30以下，此后一路走低。

Note

[1]洛丽塔情结：《洛丽塔》是俄国作家弗拉基米尔·纳博科夫的作品，讲述的是一个中年男子与一个未成年少女的恋爱故事。故事中的男主角为了换回已逝的青春，实现对自我的追求，爱上了女主角洛丽塔。他的这种心理，被人们称之为“洛丽塔情结”。

此外根据进化心理学家艾伦·米勒（Alan S.Miller）和金泽哲的一项研究显示：与年龄小于自己的女性结婚的中年丈夫，杀害年轻妻子的可能性要比年轻的男性高出45倍。

当你了解了这些风险，除非你有愿赌服输的心态，否则不要选择年龄大你很多的男人。

永远不要嫁给不够爱你的男人

“我28了，再这样下去就要剩下了。现在有个人看着还挺合适，可是他对我不算主动，而且好像和其他女人还有联系。但是父母觉得不错，催促我们交往，希望我们早点结婚，我想是不是就这样嫁给他算了。”

停止吧！

宁可剩到40岁，也不要嫁给不够爱你的男人。

不能嫁给他们的4大理由如下：

1.不够爱你的男人，不会愿意在金钱上为你付出。虽然现在男女平等的呼声日渐高涨，但我们不能忽略这样的呼声基于怎样的事实，事实就是男女不可能平等。男性需要面临更强的同性竞争，这让他们无论是竞争意识还是生理条件都会比女性更强。这也让他们和女性永远无法从本质上实现同工同酬。无论是在工资薪水还是其他待遇等方面，他们都很容易占据上风。按理说一弱一强正好可以组合成一个完美的家庭，但如果他不够爱你，很可能就不会愿意和你共享家庭收入。当你身处分娩期和哺乳期等特殊的时间段，你没有足够的经济收入，很可能会陷入向

他伸手要钱的尴尬局面之中。

2.不够爱你的男人，更不会愿意在生活中为你付出。他们会让你承担更多的家务劳动。因为在他们心里，和你结婚是你中的头奖。据统计，一个三口之家的家务工作量相当于一个副教授的全部工作量。也许你愿意在工作的同时买菜、做饭、洗衣服、扫地、洗碗一两年，但是你绝对不会愿意这样持续半辈子。总有一天，你人生前20年从爹妈和师长朋友那里得到的温暖积蓄会耗尽，然后你会失去安全感，失去信任，你会开始索要回报，当你得不到这些的时候，你就会将隐形的怒气转变为唠叨、挖苦和嘲讽。而享受惯了的男人绝对无法接受这样的你。这就是为什么那么多中年男人会说："婚后她脾气越来越暴躁，越来越不理解我。"当一个男人（对你）缺乏良心，不能理解你为了家、为了他做出过多大的牺牲，不能懂得你的苦成为你的精神支柱时，面对你的唠叨，他只会对你产生厌烦，而不会萌生理解。所以，你越希望从他那里得到支持和回应，你就越得不到，你们的关系还可能会因此发生破裂。为了防止这种情况的出现，你应该对他有所要求，而不是积累不满，然后一边唠叨一边干活。而只有爱你的男人，才会心甘情愿地接受你的要求，和你一起劳动，共担沉闷的生活，因为他爱你。

3.不够爱你的男人，婚后会更容易出轨。这个世界的诱惑太多，他很容易遇到看对眼的女人，即使没有遇到，也更容易和前女友或者初恋女友死灰复燃。我国目前的法律对弱者的保护并不周全，一个有钱的男人想要离婚，转移财产简直易如反掌。他不爱你的话，一开始就不会甘心将财政大权交由你来管理，以后再想插手就太难了。更有甚者，会仗着你不敢或不愿与他离婚而随便在外面乱搞，无视你的存在不说，还可能把性病带回家。

4.不够爱你的男人，婚后会越来越不爱你。恋爱的最佳状态，就是你婚姻的上限。随着年龄的增长，在婚姻市场上女性一般是贬值的，男性一般是增值的。现在都对你不够迷恋的男人，以后会越来越瞧不起你。不够爱你的男人，就让他们随风而去吧，剩女再剩也是未婚女，比离异女好嫁，离异女比离异带着孩子的女人好嫁。爱你的男人未必不会变得不爱你，但一开始就不够爱你的男人，更容易将你变成后两者。

由于历史原因、生理限制、婚姻价值、社会舆论等种种因素的作用，女性天生就是弱势群体。嫁给不够爱你、不够体谅你的男人，非但不能让你成为一个完整的人，反而会让你落入蜡烛两头烧，一辈子被吸血的境地。好的婚姻，一开始就应该是男方付出得多一些，女方被动接受得多一些。无论是动物界还是高等生物界，道理都是如此。雄鸟求偶的时候还需要筑好巢，衔上嫩树芽送给雌鸟呢！

当然，在人类社会的大环境下，并不是所有择偶期的男青年都有很充足的物质基础，但即使他现在没有，只要他足够爱你，他也会愿意和你签下婚内忠诚协议和离婚财产分割协议。这一点是男人的动物本性，如果他的表现与这一点相悖，只能说明他不够爱你，不会愿意和你共享

未来。

拒绝嫁给不爱你的男人，并不代表你应该一开始就消极地对待男性，而是要你在交往一段时间后发现此男并非真心对你时，果断止损换人。

中年危机启示录

中年危机，其实是中年女人的危机。一般在子女上大学之后，离婚的夫妻数量会陡然上升。

有一个特别值得玩味的名词叫“高考离婚潮”，每年高考后，法院受理的离婚案件都有较大增长趋势。“离婚潮”持续到7月，从8月开始减少，逐渐回归正常。

父母的婚姻对孩子上大学与否有多大影响，这个没有统计数据可以告诉我们。但是，如果用进化心理学的观点来看，上大学只是一个时间节点。真正的关键在于：这时候的子女已经进入了繁衍期。

繁殖真的那么重要吗？答案是肯定的！不光人类，所有的生物都是热爱繁衍的生物个体的后代，不热爱繁衍的生物早早就被时间淘汰掉了。只要不能遗传，所有生物的一切行为和能力都将毫无意义。

人类基于繁衍有着很多特异性。比如说，人类婴儿是如此依赖母亲，长达15年以上，因此人类女性进化出了绝经这一生理特征，用来帮助后代更好地成长。

有研究认为，女性之所以出现绝经，是因为这个时候她最早生育的后代已经能够开始（我们没有讨论法律规定的结婚年限，我们在讨论女性的自然生育状况）生育。40岁的女性再生一个孩子并且抚养他长大所能给她带来的繁衍利益，远远比不上协助她的孩子抚养孙子所能给她带来的利益大。所以，她们在孩子进入青春期的时候，自己就进入更年期了，绝经了。究其原因，这时候的她们已经没有繁殖后代的必要了。

有句俏皮话也是这么说的：“所谓妈妈，就是你在青春期，她却在更年期的那个人。”更年期实际上是为了保证后代能更好地得到性资源而逼迫女性做出的生理上的选择，这段时间女性体内激素与心理状态的斗争简直可以把她逼疯。

医学上通常可以把10～20岁这段时间统统划进青春期。直到接近20岁，人类基本上才有良好的繁衍后代的能力，尤其是对独生子女家庭而言，母亲已经彻底丧失了生育能力和性吸引力，这时候的子女突然离开，自然会给原家庭带来巨大的冲击。

在离异的中年人群中，我们还能观察到一个重要的现象，即离异男

人往往能娶到年轻漂亮的老婆，离异女人却往往只能保持单身或者嫁给综合条件偏差的男性。

从两性所得的不对等上，我们可以猜想，大多数的离婚是由中年男人发起或主导的，他们在离婚这件事上往往更积极。

这也是可以理解的：男人中年再婚往往可以为自己带来更多的子嗣红利，他完全可能再拥有一个孩子；而绝经期后的妇女最大的功用在于协助抚养子女，所以更容易深得老男人的喜爱，而且她年龄越大，再婚越难。

但是，女性不必有“自己太命苦”之类的丧气话，也不要有“男人就是贱”之类的怨妇语言。大自然让雄性生物承受更高的死亡率与竞争压力，而让雌性生物拥有更稳定的子嗣遗传概率和寿命，这是非常公平的。作为一名年轻的女孩，只要你能在年轻的时候了解这些，你就更能把握住人生的方向，在两性竞争中稳操胜券。

从中年危机里，女孩们应该学到一点：在女孩们最年轻、最有生殖价值的时候，务必要矜贵一点，不要为了一个男人哭天喊地，不要乐陶陶地跑去倒贴。

要好好地骄傲，因为我们会卑微很久。

Chapter 9　挽回爱情与逼婚的艺术

当一个男人在你和她之间犹豫不定的时候，如果你突然剥夺他的选择权，这时，他得到她的快感就远远比不上失去你的挫折感。这时他就会迫不及待地想回到原来的状态，结果就是——你更容易得到这个男人。同理，如果你突然剥夺他的拥有权，你就会更容易收到求婚。

不要强求他回来

Fairy和男友相处快四年了。对于感情，Fairy看得很重，她每天都希望能和男友多说几句话，或者哪怕仅仅在QQ上见见他。但男友没有天天将爱挂在嘴边，他属于拙于表达的那种人。

前阵子男友说9月要去Fairy家里提亲。但事情突然起了变化，有天晚上他回去得很晚，Fairy在网上问他干吗去了，他突然说忍受不了Fairy质问的语气，要和Fairy分手。

Fairy意识到这段时间以来都是自己唱独角戏，于是她伤心地给他打电话，坚决不同意分手。Fairy说自己愿意改掉坏毛病，男友来了句："你怎么早不这样？"他说自己还是爱着Fairy的。到了晚上，Fairy想要找他的时候，他却一直不接电话。

于是她来到了男友的公寓找他，和他同住的朋友说以为他们早就分手了。一个女的还告诉Fairy他找了个外地的女朋友。

Fairy想找男友当面对质，她给男友发短信说在他的住处等他。同住的那些朋友一个劲地在旁边说Fairy不该来找他，分了就不要死死纠缠之类的话。Fairy怎么受得了这样的委屈，她气急败坏地把男友的手提电脑摔在了地板上。这时男友才匆匆地赶回来，他看到屋子里一片狼藉的景象，大声呵斥Fairy，叫她滚，并且死也不承认他找了新女朋友。

Fairy十分心痛，也不知道怎么办才好，她只想挽回他们之间的爱情。Fairy回忆起许多美好的过往，她觉得自己已经尽了一切努力来试图挽回彼此之间的感情，但似乎都没有什么作用。Fairy伤心极了，她始终无法相信他还有一个女人，她是那么地想挽回这段感情，可是应该怎么做呢？

曾经有个故事，故事中的女孩得到了一个神奇的"愿望之首"，给她这件宝贝的老伯告诉她：什么愿望都可以许，许什么愿都可以实现，但不能侵犯神的领域。回到家，她想起了曾经在车祸中死去的母亲，于是万分虔诚地许下心愿：让我的母亲活过来吧。一觉醒来，她发现自己的母亲已经回到了她的身边，依然和平常一样和蔼可亲地为她做着晚餐。

她觉得幸福极了。但是很快，不幸的事情发生了。

有一天，弟弟告诉她：现在的妈妈并不像是妈妈。她也发现了事情不对劲——母亲给他们准备的晚餐常常是祭拜死者的树叶和线香，而且做事方式与以前判若两人。

当她终于想明白为什么不对劲的时候，已经太迟了——正在开车的母亲从前排转过头来，露出狰狞的笑容，说她违背了神意，所以她必须代替原本该死的母亲去死……女孩向愿望之首许愿，希望赶走魔鬼。母亲又转过头来狞笑着说："现在对我许这种愿还有用吗？叫我出来的可是你自己！"女孩惊恐地尖叫了一声，便什么也不知道了……等她醒过来的时候，发现没掌控好方向盘的母亲因车祸受伤过重死了，自己轻伤，还活着。女孩突然明白，生命的消逝是不可强求的，强求回来的并不是母亲，而是占据了母亲躯壳的恶魔。从此，她从容地接受了母亲离去的事实，开始了新的生活。

Fairy也是这样执意要挽回变心的男友："我相信只要可以挽回他，我就可以让他重新爱我！只是我不知道该怎么去把他找回来！"我曾对Fairy说："我不相信可以挽回，至少从概率上说，不太可能。你可以试试，如果成功了记得告诉我。"我跟很多人说过这句话，不过从未收到过回复说她成功了。

和Fairy一样，很多人在分手时抱着侥幸心理死死纠缠。因为一旦离开这段感情，她们会被迫承认自己是失败的，但若继续纠缠其中，仍然可以自欺欺人说自己似乎还没失败。所以她们闭上眼睛不听、不问、不看，把自己当成一个没有长大的，想要什么都可以得到，愿意付出一切以换取母亲回来的女孩。

分手的焦虑，大概是源于每个人幼年时和父母分离的焦虑。我们想象一个女婴，她是如此柔弱，如此需要保护，如果父母对她的哭叫无动于衷或者采取忽视的态度，她会很快感受到极度的恐慌和无助。这种恐慌和无助深深地埋藏在她的心里，成为她成年之后的梦魇。她在幼年时期不曾得到安抚，以至于她会惧怕任何形式的失去，面临分手时她俨然又退化成那个婴儿。这种人际关系的撕裂让她无所适从，所以无法做出理性的思考和判断，最后她发现自己为了一段没有结果的感情付出了太多不值得付出的东西。

我们每个人都对死亡有着深深的恐惧，人们对于爱情消失的强烈抵触大概和故事中的女孩一样，源于这种对于事物消逝的本能性反抗。可是，万物都有代谢的自然规律。在我们成长的过程中，必然要面临无数的生老病死，就像是昼夜更替一样自然。承认并面对这一点真叫人痛苦，只是我们别无他选。

苦苦纠缠于一段没有未来的感情是毫无益处的，不相信也是没有用的，如果纠缠和不相信就能达到一个人想要的效果，那还用得着医院去

抢救生命？

一个男人不爱你了，就是真的不爱你了。也许他早就处心积虑地布好了万全的退路，一直在不停地制造舆论，最后终于纵身一跃，跳到你够不着的安全范围了。你扑上去又有什么用呢？他早已对你毫无感觉，并且找到了他自己喜欢的对象，而且为自己的负心备好了无数的借口。你必须承认，承认你曾经爱的这个人已经变了心。失败是通向成功的必经之路，可是要承认自己失败真的很难，结果很多人从未成功过。

有人问我：为什么我很想努力，也知道那样做会比较好，却始终做不到呢？我说，忍不了，等不起，沉不住气，必然就要受制于人。想要获得好成绩，就得努力学习；想要拉回他的心，就得沉得住气。单纯的渴望不是捷径，你得为之付出努力才行，而努力从来都是痛苦的。无所不用，接近他当然愉悦，就好比疯狂逃学玩游戏一样，最终只能离你想要的结果越来越远。

变了心的爱人，就像是失去了灵魂的躯壳。强求他回来，也未必回得来；回来了的他，也不会像以前一样；即使表面上回来了，原来的那具身躯里装的已经是另一个全然陌生的人。

爱情的消逝和死亡类似。硬挽回来的，未必还是爱。只因为你曾经付出过苦苦哀求的代价，一段原本平等的关系也有了硬伤，随时可以成为他要挟你的条件和讨价还价的砝码。那，就是恶魔。

如何挽回飘走的心

“我发现我的男朋友另外还有一个女朋友。”

“我发现我男朋友在好几个女孩中摇摆不定。”

“我发现我老公在外面还有别的女人。”

……

每当听到这样的倾诉，我都会对姑娘们说：“要挽回男友很简单，你应该用最快的速度消失在他的生活中。”

我这么告诉女孩的时候，她们都会很诧异和纳闷：“如果我这样做的话，他岂不正好就坡下驴吗？”

当然不是，我们来看一个经济学的例子。美国著名行为经济学家丹·艾瑞设计了一系列的试验，目的是为了观察人们是否具有保留选择余地的倾向。

他设计了这么一个特别的游戏，电脑屏幕上显示了3种颜色的门，

如图9-1所示。他告诉马萨诸塞理工学院的学生们，你们可以通过点击屏幕选择任意一扇门，从而进入相应门后的房间，每点击一下房间里面的按钮就可以赢得一定数目的钱，当然，你仅仅点击那扇门是不会得到钱的，你必须先进去再点击里面的按钮。注意，在每个房间得到的钱是不一样的，有一些房间给的钱比较多，有一些房间给的钱比较少。

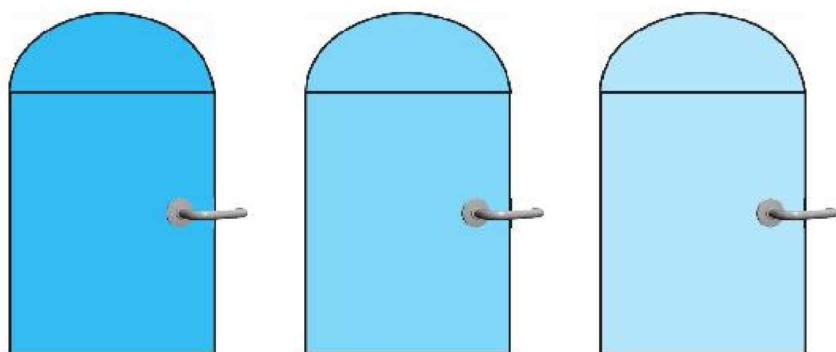


图9-1

在这样的情形下大多数参与者会怎么做呢？他会先点击第1扇门，然后点击几下里面的按钮来计算出这个房间的平均回报；再点第2扇门进去，同样点击几下里面的按钮计算出这个房间的平均回报；接下来以同样的方式对第3扇门后的房间进行评估，然后他们会从中选择平均回报最丰厚的那一个。

这就十分类似于我们相亲，我们先见第1个，他好像还不错，也许后面还有更好的，然后再去见第2个，嗯……这个也还可以，再见第3个……见了六七个之后我们才会做出抉择，挑出那个最好的。

若你的相亲对象消失了一段时间再回来找你，你大概可以推测到你在这场游戏中胜出了，但是我们真的只能这样坐以待毙吗？如果你不是最好的那一个，你有什么办法来抓住对面这位相亲者的心呢？或者说当你遇到很不错的男孩子，但是很显然，他在几个差不多的女孩中犹豫徘徊的时候，你应该怎样把他抢过来呢？

我们继续来看刚才的实验，如图9-2所示，这时有了新的游戏规则：你每点一次屏幕，除了你所在房间以外的其他两扇房门的尺寸会跟着减少1/12。也就是说，如果你多几次不点另外两扇房门的话，它们就会完全消失掉。

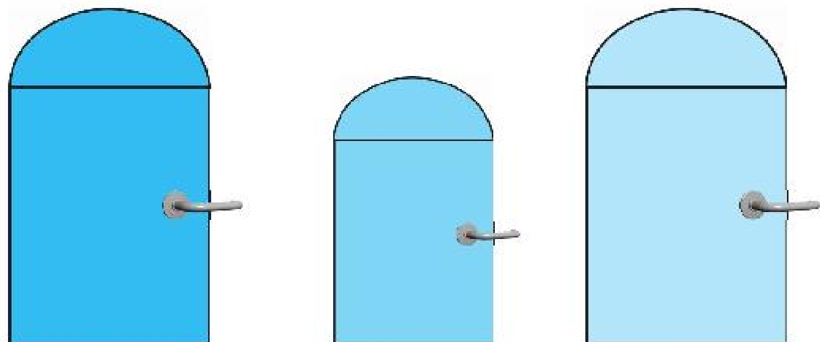


图9-2

参与测试的人们会不会调整自己的策略呢？事实证明他们会的。他们拼命地力图保持所有门的存在，虽然也许他明知哪个房间的回报率最高，但他还是要力争保住另外两扇门。他会一直手忙脚乱，即使某个房间一段时间内根本无法得到钱，他还是会努力不让它消失。结果那些手忙脚乱企图让所有门都开着的参与者，到头来赢到的钱会比根本不在乎房间消失的人反而少15%。

后来，科学家又对游戏的规则做了改动，把点击每扇门的成本改为3美分，这样一来参与者点击每扇门的时候不仅失掉一次点击按钮的机会，还会付出直接的金钱代价。在这样的实验中，参与者的反应一点都没有变，他们同样带着非理性的冲动竭力保留所有的选择余地。

这时，科学家把每个房间可以赢到多少钱告诉了参与者，但实验结果还是一样，他们一个劲地设法保住所有的门。

在这之前，科学家曾经让一些参与者在这次实验之前做过数百次的点击练习，然后认为他们理应汲取经验，从而不会把精力浪费在保住房门上，但他们的理性在这个时候没有占到上风，一旦见到屏幕上的门缩小了，这些马萨诸塞理工学院的学生就开始来回在每扇门上点击，自认为能够多赢钱。

这是一种奇怪的人类行为，更奇怪的是人们的一时冲动促使他们去追逐毫无价值的选择，就好像一个女孩子，她明明有了很好的恋人或老公，但当之前甩过她的那个花花公子再次现身的时候，她还是会感到痛苦，而且还会试图去跟他见面，也许再来上那么一段“浪漫时光”。这是为什么呢？因为她太害怕对方的那一扇门从此永恒地关闭了。

当你能够了解几乎所有人都具备这种非理性行为特性的时候，那你应该怎样对待他们，怎样使你的择偶利益最大化呢？很简单，当对方在几扇门上举棋不定的时候，你可以主动变成一扇消失的门，你可以先跟

他发出通牒：“我不是那种和别人无限期约会的女人，如果说你半个月之内处理不好你的私人事情，那么我们永远都不要见面了。”你要很坚定，让他相信你是认真的。当他发现你真的消失了，或者不再出现了，他就会自动来追逐你。他们总是想要保持你的存在，只要你开始消失，他们就会手忙脚乱地想办法来补救。

失而复得的爱情一般会走两个极端——要么彼此特别珍惜，要么很快走上分手的老路。这取决于很多因素，比如说双方之前的感情基础、分手后的时间长短、双方分手后是否有很大的心理变化、对待感情的方式是否有所变化等等。分手后情侣复合的概率很大，但最后皆大欢喜的少，以悲剧收场的多。

男人何时愿意谈婚论嫁

小寒有一个青梅竹马的男友Jason，两人赶上了校园恋情的末班车，相恋多年，却迟迟未步入婚姻礼堂。

聚会的时候，看到同学们纷纷携带家眷，小寒也忍不住向Jason索要婚姻。男友双手一摊，为难地说：“你看，我连房子都没有，拿什么娶你？你父母又不看好我，我想再奋斗几年，给你最好的。”小寒看着身边众多租房结婚的案例，觉得男友这样的态度甚是负责，心便宽慰下来。

小寒这么一拖就拖到了快30岁，于是急了，开始“逼宫”，可男友说的话却像晴天霹雳：“我们婚后能不能不要孩子？”小寒一听大惊，男友早知她天性喜欢小孩，现在提出这样的说辞，难不成是想借机拖延婚事？男友表现得很无辜：“我完全没有别的意思，就怕养不起宝宝。”

小寒大失所望，于是双方就这么不冷不热地一直拖着。年底小寒就满30岁了。

这天，闷闷不乐的小寒被朋友叫去参加一个聚会，聚会上认识了Andrew。Andrew在酒宴上的一番话，让小寒忍不住哇地哭了起来。女士们面面相觑，也不知道该怎么劝比较好。

Andrew说了什么呢？

故事说来话长，Andrew当年28岁，在上海交了一个23岁的本地漂亮女友，在大学里还是班花。女方家长提出要结婚可以，起码100平方米以上的房子，30万元以上的车。

说实话，这样的要求，其实在上海并不算离谱，但问题是Andrew不是当地人，他从外地考入上海一个不错的大学，硕士毕业后留在当地工作，完全靠白手起家打拼，家里不拖累他，但也没法子资助他，要一下拿出这笔钱简直做梦。

事情的结果是：Andrew唯唯诺诺地应承下来，逢年过节必定拎着厚礼去老丈人家表一番决心，拍胸脯说一定要买大房子，为女友负责，讨好对方父母。

一晃谈了5年恋爱，Andrew33岁了，已经是公司的中层干部，虽然每个月也就那么2万元，但是日子过得分外舒坦，公司新来的前台小美女也对他青睐有加。

这时，那个班花已经28岁了，前些年还有人为她介绍相亲，但后来周围人都知道她有一个稳定的男朋友，也就逐渐散去了。后来女方家长急了，催促小两口在一个不错的地段买了一套80平方米的房子，男方出的首付，女方出的装修费外加一辆小轿车，班花也就嫁了。30岁刚满的时候生了一个女孩，是直接剖腹产的，原因是女方本来体弱，年龄也不小了，怕顺产生不下来。后来的恢复花了很长时间，明显已经没有当年的精气神了。

Andrew席间喝得大概有点多，滔滔不绝地讲了很久，最后他眯着蒙眬的醉眼道出了真心话："那5年等得多划算啊，出去玩不用报告，认识其他女孩子也没压力，什么都没耽误，最后娶的还是她，还不用出那么多钱。"

在场的女士听了纷纷后怕，说Andrew真凉薄。小寒听得更是号啕大哭，谁也劝不住。

无独有偶，我经常会听到这样的抱怨：

"男友贪玩，不求上进，每次我劝他努力点他就和我急。"

"我们都27岁了，他却只字不提结婚，我一提他就说明年再说，可我已经等了好几个明年。"

"他和我好了之后，总想着前女友。他们QQ上一聊天，他就得魂不守舍好几天。我要求他断绝关系，他却私下告诉她我是个小气鬼。"

这些真实故事中的女主人公，往往哭也哭了，闹也闹了，三十六计也用过了，甚至父母亲戚、七大姑八大姨轮番上阵，最后她们的男友还是依然故我，即使暂时改了口风，没两天还会故技重演。

女孩儿需要注意两点：

1.男孩比女孩成长得慢。

2.不要试图引导男孩长大。

我们在孩提时，总是天真的、无忧无虑的，我甚至见过有个穷人家的小女孩，父母不惜卖血给她买钢琴，省吃俭用省下每一分钱为她请钢

琴家庭教师，只为了她有一个更好的未来。说穿了，孩提时代，有父母为我们铺垫前路，我们不愁生计。

可是父母总是会老的，他们不能一辈子守着我们。我们不知不觉长大了，开始慢慢需要承担生计、家庭责任、社会责任，还有子女、父母。当压力越来越大的时候，我们每个人的心里都不愿意承担，都会本能地想要逃，于是我们每个人都抗拒着长大。

不光是男孩，女孩也一样不想长大，和男孩不同的是，她们会比男孩们更先一步得到异性和整个世界的宠爱。在成长的路上，男孩因为要面临同性竞争的压力，所以他们总是步履蹒跚，心智也发育得慢一点。他们需要更多的时间来发育，以便打有准备的仗。

各国的结婚年龄都是男大于女，从这一点我们就可以看出，男生比女生更年长一些才会显得成熟，才会更适合承担婚姻和家庭的责任。

从我曾做过的一项调查中可以看出，女生们26岁一过，便已经达到想要出嫁的峰值了，如图9-3所示。

女生愿几岁结婚

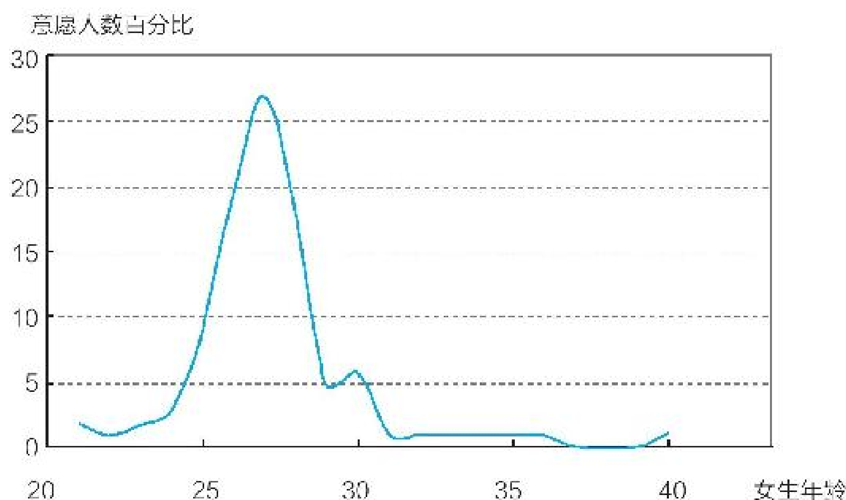


图9-3

而男生却要到28岁，才会有更多的人想结婚；如果他们28岁没结婚，他们毫不介意拖到30岁；如果他们没有在30岁结婚，他们的意愿会持续走低；享受到人生35岁，才又有一个结婚意愿小峰值，如图9-4。

男生愿几岁结婚

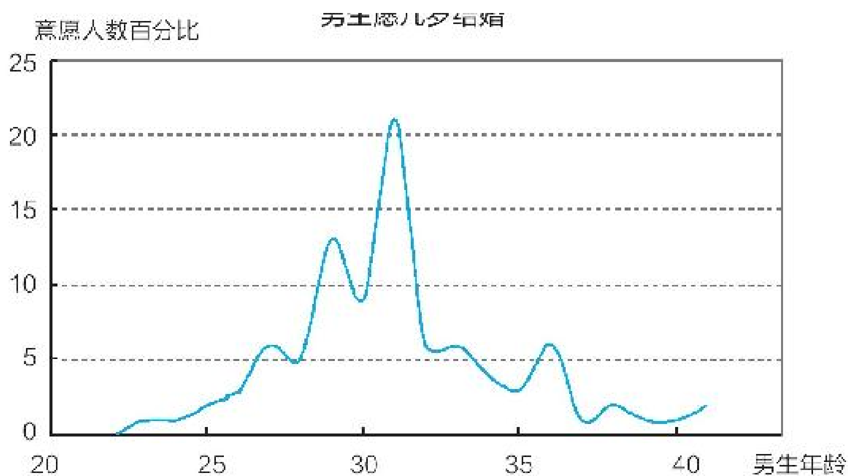


图9-4

我们把数据堆叠加起来，则见图9-5：

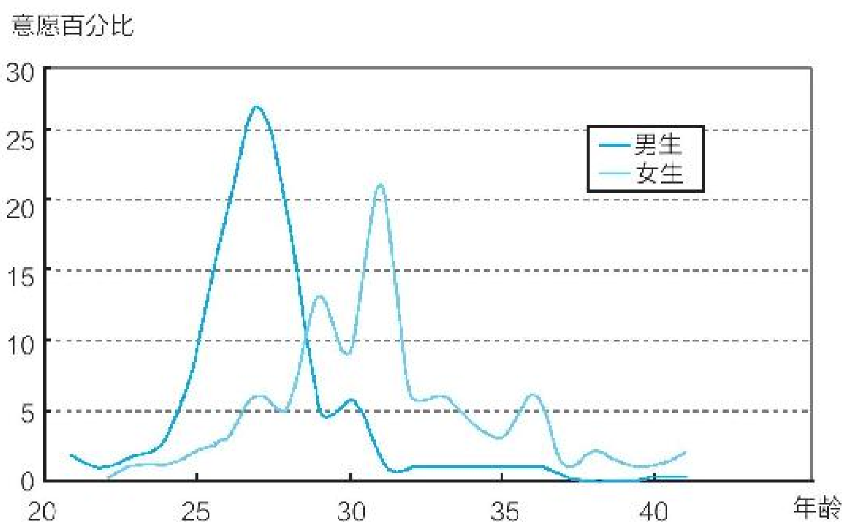


图9-5

一下子便可以看出，女生25～27岁时的结婚意愿曲线，对应的应该是28～30岁的男人的结婚曲线。你应该找一个比你大三四岁的男友，这样他会有可能比你更愿意结婚。至少和你同步想要结婚。

他为什么总是拖着不结婚

有时候，男人拖着迟迟不结婚，无非是因为他在等待一个奇迹。什么奇迹呢？李敖讲过一个故事：

在19世纪的英国，有个叫约翰的人犯了重罪，英皇判了他死刑。就要立刻拉出去处斩时，约翰对英皇陛下说：“我知道自己罪该万死。可是，陛下，我有个特殊的能力，我可以用一年的时间帮您培养一匹能飞的马，到时您再处死我也不晚，而您也可以拥有一匹会飞的马。”嗜马的英皇陛下同意了。约翰回到家里，还是像以前一样快乐地生活，也没见他有什么动静。他的一个朋友奇怪地问：“你真的会让马飞起来吗？”约翰说：“我不能。但我有了一年的时间，这一年可以发生很多意想不到的事情，也许我意外死了，就不用被处斩了；也许皇上死了，适逢大赦，我就赚到了；如果两者都不是，也许那马真的会飞起来呢。”

对于“恐婚”的男人而言，女朋友突然死了，或者女朋友另有所爱了，就好像马会飞起来一样。所谓的事业未成或者条件不成熟都是假话，真正的原因只有一个——他并没有爱你爱到想要赶快把你藏起来。他之所以恐婚，只是因为恐惧和你结婚。因为他觉得自己拖下去还有找到更好的女人的机会，或者等你哪天不得不打折甩卖的时候再说。对这种人最好的办法就是坚决地离开他，以便让他有时间想清楚自己是不是非你不可。

男人们总是试图拖延时间，不，不要声讨或者批判他们，他们的基因决定他们必须这么做。进化并不涉及任何道德判断，基因告诉他们：“如果你们已经进入恋爱或者同居关系，那么请试图拖下去，拖下去只会对你们有利。”他们的本能促使他们逃避婚姻，就像多数人本能地害怕蜘蛛和蛇。

“我们现在这样不是很好吗？”

“我很爱你，但是多给我一点时间好吗？”

“我还没准备好。”

“也许我们需要给彼此多一点勇气。”

“嗯，明年等我工作调动好。”

“我现在事业未成，拿什么娶你？”

“等我攒好首付。”

……

是不是听起来很耳熟？

这就是男人下意识的逃避。不光女人知道，男人自己也知道，男性的社会身份更多来自于社会和经济地位，一个男人可能20岁时没有什么出息，到30岁读完博士月入1万元，便摇身变成抢手货。男人的价值随着资源的积累而增长，而资源积累是需要时间的，生殖能力又不受特别

大的影响，所以一般来说男人年龄大点反而受欢迎。所以男人年轻的时候一般是不愿意结婚的，因为他知道自己现在挑的伴侣会随着时间而贬值，自己拖下去的话有机会“跳槽”到更好的伴侣身边，即使最后拖不下去，也不过和现在的结局一样。

事业无论在任何情形下，都不失为一个很强大的借口，可以用来掩盖一切出轨、劈腿和移情别恋。当然我也不否认，有的男人事业或许比奥巴马更强大、更重要，他需要日理万机，不能结婚。这样的男人仅适合观赏，不适合家用。

如果一个男人和你说要以事业为重，那么他的意思是，他不想现在和你结婚，至于以后相处得如何，是否结婚，得看你的表现，也许他哪天拍拍屁股就走了，你得做好思想准备。

拒绝结婚时，男人所谓的“想要对你负责任”“想要给你更好的”，其实是想要对他老婆负责任，想要给他老婆更好的。在你不是他老婆之前，他才不会对你负责任。他想要给自己老婆什么是他自己的事，你不一定会成为他老婆。所以，在成为他老婆之前，还是多为自己打算打算吧。

随着时间的流逝，女人的资本会越来越少——千万不要以为你身边的男人不知道这一点，他比你清楚得多。况且利用名誉和青春来逼迫你低就，只需要他信誓旦旦外加不作为即可，连黑脸都不用扮。所以但凡遇到这种拖着不结婚的男人，女孩们要小心了，他要么是不想娶你，要么是想等你减价大甩卖。

如何进行巧妙逼婚

苹果脸的Emily遇到了一个无法解决的感情问题。她今年25岁了，男朋友和她同岁。他们在一起4年多了，但是男友还没有结婚的意思。他们中间分手过1年，因为男方喜欢上了别人。后来男方觉得还是Emily好，又回来找她。

Emily说和好可以，条件是先结婚，当时男方一口答应了，可是却因为男方父亲执意要过两年再说而搁浅。Emily当时不想让男友为难，就没有再坚持，他们就这么复合了。

现在，这对小情侣和男方父母住在一起，今年他们在谈到结婚事宜的时候，男方说他觉得自己还小，不想那么早结婚，希望Emily再等等。

Emily觉得很崩溃，想分手吧，男方暂时也没有其他喜欢的人，自己又确实挺喜欢他的；不分手吧，坚持下去又似乎看不到希望。该怎么办呢？

俗话说："吃得苦中苦，方为人上人。"爱情也是如此。一件事情让你越快乐，你所得到的回报就越少；一件事情让你越难受，你所得到的回报就越多；如果你能对自己狠心，你就更容易（虽然不是绝对）得到你所想要的。

回到这件事上来，Emily现在依旧和他在一起，的确比暂时分开一段时间更好——也许她需要一个伙伴，也许她需要一个性伴侣，也许她不用为房租担心……但无论如何，这些利益都是以她的"婚姻前景"交换得来的。和他继续拖下去，无异于继续背对着幸福奔跑。

能让她得到婚姻的最好方式，就是马上离开这个男人。

每个人都具有得失不对称性（Gain/Loss Asymmetry），对于相同的一件东西，人们失去它所带来的痛苦要大于得到它所带来的快乐。正因为如此，人们总是试图让自己不失去任何东西。这种现象被心理学家称为"损失规避"。

人们的损失规避心理，又引发了另外两种现象：

1.赋予效应（Endowment Effect）。

2.安于现状（Status Quo Bias）。

好事者做过这样一个实验：他们问一群大学生愿不愿意花4元钱购买一个杯子，结果多数人都表示不愿意。而当他们每个人都免费得到一个杯子后，过一会儿，当被问到是否愿意以6元的价格卖掉的时候，愿意卖出的人也很少。

2006年，耶鲁大学经济学家基思·陈（Keith Chen）在对僧帽猴[1]进行的一个物品交换试验研究中，僧帽猴也表现出和人一样的敏感度，他们对损失的厌恶比对收益的欣喜强两倍。厌恶损失？天哪！这意味着什么？意味着这种人类行为的基础——对损失与收益的偏好和偏差，早已扎根于僧帽猴和人的共同祖先身上，早已深深刻在人类的骨子里。如果你掌握了人们的这个心理，你将完全可以成为一位"耍猴人"。

Note

[1]僧帽猴：猴子的一种，因头部的颜色酷似僧帽的颜色而得名。

赋予效应[1] 使得人们对自己拥有的东西加上了非常高的价值，导致人们不愿意去做决策改变现状，这种安于现状也是损失规避的一种表现。

值得一提的是，商家经常利用赋予效应，他们通过向顾客承诺无条件退货来达成更高的销售业绩。

人们总是试图安于现状，抓住眼前的一切不让它们溜走。这时你突然剥夺对方的现有物，会使之产生巨大的心理波动。比如说他劈腿，在你和她之间犹豫不定的时候，如果你突然剥夺他的选择权，这时，他得到她的快感就远远比不上失去你的挫折感。这时他会迫不及待地想回到原来的状态，结果就是——你更容易得到这个男人。同理，如果你突然剥夺他的拥有权，你就会更容易收到求婚（前提是你得扮弱小，不要激怒他，不要提及其他追求者，以免让他产生逆反心理）。

有时候人们之所以不珍惜，是因为他们还有着更好的选择机会。好比我们去市场买菜：芹菜多少钱一斤？2块？好吧，我再往前走走看，看看里面有没有更便宜的，如果没有我就折回来。但如果你在天黑的时候奔进菜市场，抓住最后一个准备要走的菜贩，你会说：快！芹菜给我来一斤。这个时候，你不会计较价格。反之，如果你是一个菜贩，因为要去接幼儿园放学的孩子而不得不赶快离开菜市场，你会大叫：芹菜5毛啦，便宜卖啦！很遗憾，婚姻市场是一个永不落市的市场，有那么多“卖家”在涌入，你得赶快结婚生孩子，没有太多时间和优哉游哉的“买家”讨价还价。所以你最好的办法就是竖起一面大旗：有机蔬菜，仅此一家，不买拉倒。

当你发现面前的这个男人试图推脱婚姻，你应该想到两种可能：

Note

[1]赋予效应：指当个人一旦拥有某项物品时，他对该物品价值的评价要比未拥有之前大大增加。

1.他想和你结婚，只是需要一点时间来思考。

2.他不想和你结婚，但不想主动来开这个口。

当如此残酷的现实摆在你面前的时候，你应该事先找好房子，然后突然搬出去，不要加任何解释。再说一遍，不要解释，不问青红皂白，没有任何预兆地和他断交。

如果他不来找你，他应该是早就有了和你分手的决心。如果他来找你，先拒绝见他，温柔地告诉他：“我很喜欢你，我和你在一起也很快乐，不过我不是这种无限期和人恋爱的人，我们也许需要给彼此一点空间。”

然后，他打的电话你只接一半，其余的（尤其是晚餐时候）你可以让它一直响，然后回个短信说：现在不太方便接电话，10点再联系。然后你可以在10点后接他的电话——如果他打来的话。这样过上两个星期之后，让他10点后也找不到你，只能在上班的时候找到你。

他会急的，也许他会趁机寻欢作乐几天，甚至他会试图去另外结交新女友——结果人家张口就问他：“你有房有车吗？”于是他会开始反

省：我到底错过了什么？

注意，始终不要对外抱怨你的男友。如果男友的朋友或父母打电话给你，你可以同样很温柔地告诉他们：

我和××之间有点误会，也许需要一点时间来让你们接受，谢谢你们的关心。

我和××存在一些不知道能否解决的分歧，希望你们能理解，我自己会处理好的。

很高兴你们能打来电话关心我，不过两个人的事情也许需要自己来解决，谢谢了。

注意，自始至终你都要模棱两可，不说要分手，也不说不分手。态度要温柔，语气要强硬，一切都留给对方去猜测，他也会真的去猜测。

可以想见的是，他会经历一个“疑惑-愤怒-焦虑-悲伤”的过程，而在这个过程中，你是最大的赢家。如果他真心想和你结婚，你就可以很快收到求婚了；如果他没有想和你结婚，你再等下去也不会收到戒指，这样做有助于你交到新的男友。

需要警惕的是，他会试图冤枉你，哀求你，打压你，辱骂你，试图把你卷回之前的关系中。不过这都不要紧，如果你所需要的是一个老公，而不是一个不想结婚的男友，这是你必须做的。

Chapter 10　如何抓住成功男人

他们会假装惊艳于你的美貌，假装对你动情，看看你会不会上钩。如果你一直保持冷静和理智，他们会更愿意娶这样自持的女孩子为妻。你需要有极强的定力，才可以坚持到最后一刻。

从生理上，男人通过什么来判断你的价值

有句话是这么说的：男人其实是最专情的动物，他们18岁时爱18岁的美女，28岁时爱18岁的美女，38岁时爱18岁的美女……一直到68岁，他们还爱18岁的美女。

我们无法回避这个话题：男人都爱年轻的美女。

不仅仅是成年男子，20世纪80年代的两项独立调查指出，2岁的幼儿和3个月大的婴儿，他们盯着美貌的脸的时间较长，而盯着人们认为长相普通的人的脸看的时间较短。甚至刚出生不到一个星期的新生儿也会对人们所认同的长相较好的人表现出极大的偏好。可见审美的标准并非见仁见智，而是全人类共同的能力和天性。喜欢美人是一种跨国界的情结。

美是什么？也许社会学家、生物学家、艺术家们各有不同的答案。细究起来，对称的脸必不可少，而长发、水汪汪的眼睛，红润的嘴唇……似乎都可以列入其中。

如果要我下定义，我会将“美”定义为最难保持的人类特征。是的，美貌不仅是单纯的心理感受，它还标志着个体在发育和成长的过程中没有受到太多寄生物的干扰和病菌的感染，标志着个体的健康水平，还标志着个体具有高繁殖能力。高繁殖能力不仅包括生育健康后代的能力，还包括生育最高数量后代的能力，所以与美貌不可分割的一个词是“年轻”。

男人为什么都喜欢年轻美貌的异性呢？这是因为这样的异性意味着高繁殖能力。因此，寻找漂亮的女生是男人的本能。

对所有生物的最大威胁是寄生物。寄生物往往不会对人体的左右部分同时展开攻击，他们攻击任何一边都会造成不对称的情况。因此，肌体对称（Bodily　Symmetry）往往能体现生物个体受攻击程度的高低。此外，由于人体内的器官也往往成对且不对称，我们可以想象人们很容易因为病毒感染而导致不对称。而这种不对称，表现在大腿上，肌肉一边紧一边松是很难用肉眼分辨的，但表现在五官紧凑密集的面部上就会非常明显。比如说，一个女孩幼年时感染了严重的肺炎，也许成年后就

一直体弱多病，于是她会面容枯槁；如果她有轻微的甲状腺问题，她的眼睛也许就会长得特别突出——这些疾病都会毁损她的容貌。面部对称性（Facial Symmetry）意味着高繁殖价值，有利于自己的基因。因此，我们的基因将眼睛这种对面孔对称性的感受定义为“美”，就像我们的基因将嘴巴对脂肪的热爱定义为“可口”一样。

不只是男人对女人的对称性青睐有加，女人在选择配偶的时候亦是如此。美国新墨西哥大学的研究人员兰迪·索黑尔和史蒂芬·郎热斯塔特发现，当伴侣的体形更具有对称性时，女性更容易达到性高潮，而具有对称性的体形正是男人携带良好基因的标志。

人是如此容易受到寄生物、细菌、病毒、支原体、衣原体、辐射的感染和伤害，因而美丽的容颜总是难以维持。在这里，我想借用英国科学家马特·里德利[1] 的一段话来说明：人体是一个精妙的大机器，寄生虫或者辐射以及其他的病菌就是掉进机器的螺丝起子。对于简单的机器而言，掉进一把螺丝起子并不会造成什么问题，但掉进精妙的机器里的螺丝起子，很容易让机器发生严重的连环反应。也就是说，任何一点小小的干扰，都可能让人变得不美。

Note

[1]马特·里德利：Matt Ridley，英国科学家、作家、商人，著有《红色皇后：性与人性的演化》《美德的起源》和《基因组：人种自传23章》。

所以美貌有时甚至比年轻来得更重要，虽然一个30岁的美女繁衍的后代数量比25岁的女孩少，但比起一个25岁相貌平平的女孩所生的后代，她的孩子再繁衍的可能性更高。尤其在一胎制下，数量的多少并不是大问题，问题在于这稀有的后代本身拥有多高的繁殖力。

美貌不仅具有社会意义，更重要的是它象征着生物意义。选择一个不美的异性，意味着自己的后代不会有太高的繁殖力。因此，男人有着追逐美貌的本能。

好吧，我们说说男人们对美貌的判断标准吧。

面部对称性　这个已经阐述过了，面部的对称往往能体现生物个体受寄生物的攻击少。可别小看寄生物。寄生物对宿主有着极大的威胁，它甚至能左右某些低等生物个体去寻死。人体生存的时间如此之长，繁衍如此缓慢，这导致人体的寄生物多到爆棚，它们对于我们的影响如此巨大，在热带地区，这些小生物的活跃甚至可以左右人类的性行为属性——在热带，没有且不易被寄生物戕害的男性十分稀少，以至于女性愿意舍弃长期抚养的利益，只为能取得一个健康男性的基因——他们会更多地实行一夫多妻制。

拥有一张对称的脸是男人非常看重的。因此，不要总是侧一边睡

觉，常用脸的双侧咀嚼东西，这些都有助于你保持面部的对称。

长发　无论是胎儿还是婴儿，人类的后代非常依赖母亲，这意味着雌性的健康对于抚养后代至关重要。选择一个不健康的女性进行投资，也许会给自己的基因带来严重的后果。在需要男性依靠外表自行判断伴侣健康状况的年代，头发是一个重要的衡量。因为一头长发能反映雌性在此前四五年内的健康状态。健康的人拥有光泽的头发，而不健康的人的头发枯槁且无光泽，所以男性偏爱长头发的女性。

黑白分明、水汪汪的大眼睛　这意味着女性体内循环良好，年轻，雌激素分泌得充沛，完全可以胜任母亲一职。

小小的下颌，饱满的脸蛋，饱满的双唇　这些都是年轻的标志，便于男性用以衡量女性是否处在最佳生殖期，是否有长久的生殖期。

70%的腰臀比[1] 无论哪种类型的社会中，男性普遍青睐低腰臀比的女性，虽然各个文化里面青睐的女性胖瘦有差别，但腰臀比始终是不变的。许多疾病如糖尿病、高血压、心脏病等都会改变身体的脂肪比例，因此患病的女性很难保持低腰臀比。已经有调查显示，腰臀比较高的已婚女性受孕较难，低腰臀比意味着女性有着高繁殖力。此外，因为怀孕会导致脂肪堆积，因此，0.7的腰臀比的女性正处于怀孕期的概率最小。男性的本能让他们追逐这些没有处于怀孕期的女性。

苗条的体形　也许胖姑娘会期盼着杨玉环的体形再度流行，不过这个愿望总是难以实现。在一项对500多名男大学生进行的针对择偶偏好的问卷调查中，有一个题目是让受试者回答自己心目中理想异性伴侣的体重，还有一项是要求受试者回答身上是否带着钱。结果是：当前感到金钱窘迫的受试男大学生选择了更丰满的女性，而另外一组没有金钱窘迫感的受试男大学生选择了更加苗条的女性，而且他们心目中的理想伴侣体重数据差异显著。这里，实验者的潜台词是，没有带钱的受试者在回答问题时会感到经济较为窘困，实际上，他将金钱窘迫度和女性体形结合起来了。

另一个在餐厅门口进行的研究表明：正要去就餐（还没吃饭，处于饥饿状态）的男人们更偏好胖的女人，就餐完毕（吃完饭了，处于饱食状态）的男人们更偏好瘦的女人。

我们还可以从另一个方面得到验证，迄今为止，很多资源匮乏、经济贫困的地区还保留着以胖为美的习俗。可见在食物充沛的社会和年代，男人们喜欢苗条的体形；在食物匮乏的社会和年代，男人们喜欢丰满的体形。

Note

[1]腰臀比：腰围除以臀围之商。

大胸　哈佛大学的人类学家弗兰克·马洛韦说，较大的胸部容易松弛，大胸部的轮廓便于男性观察和判断女性的年龄（生殖价值），因此男性对此更加偏爱。另外还有一种说法，即同时拥有丰满胸部和纤细腰肢的女性生育能力最强。大胸往往不是指绝对大小，而是相对腰肢的大小。无论如何，一对丰满的乳房是很讨男人喜欢的，前提是你要保持苗条纤细。

白皙的皮肤　白皙的皮肤和大胸是同样的道理，白皙的皮肤更容易起皱，被阳光伤害和长斑，因此更容易被男性用来判断女性的年龄，也因此更受男性欢迎。此外还有一个观察报告提到，排卵期的女性往往肤色更浅，因此比同族人偏浅的肤色往往更受男性的欢迎。

好吧，既然男人的生物性如此，你应该从外表的哪些方面入手，来让自己更讨他们的喜欢呢？这里我们聊聊容易改变的部分。

美瞳婴儿的眼珠总是很大的，老年人的眼珠则混浊，看起来很小（人老珠黄嘛），因此黑白分明的眼睛和大瞳仁意味着年轻。而且，瞳孔放大是性唤起的重要标志。美瞳可以增加眼睛的对比色，特别是对那些黄褐色眼珠和小眼珠的人而言，美瞳会让整个人光彩四射。

注意，记得选择那种看上去比较真实的，因为假美瞳实在太惊悚了。

离子烫前面说过了，垂顺有光泽的长发永远是男性的最爱。感谢离子烫吧，它提升了很多人的美貌程度。

注意，脸部较丰满的女孩子不适合离子烫。

减肥上面已经说过了，男人们最喜欢的体形，通常也就是当前社会大趋势下最不容易保持的体形。想要嫁给最讨人喜欢的男性吗？那么你需要保持那种最不容易保持的体形。

化妆和服装化妆和服装是女人之间长盛不衰的话题。这一点似乎无须赘述。恰当的着装意味着良好的品位，这一切都反映着女方能将后代抚养得很好的前景。

小针美容托基因的福，男人们似乎并不太介意女性对自己的长相来一点改善——纵然一个女人整容流言漫天飞，但男人们只会为自己的直觉而折服。在整形中，相对安全的小针美容是怕痛又想改变自己的女孩的好选择。比如说瘦脸针。为什么要使用瘦脸针呢？这是因为宽下颌是男性的象征，拥有一个宽下颌往往意味着女人体内的雄性激素较高——注意，是雄性激素。这意味着她具有某些雄性特征，比如好斗、冲动、花心，此外还意味着她的免疫系统不太好，这些都不是男人想要的。所以对喜欢咀嚼口香糖和甘蔗的女孩们而言，必要的时候，你们最好求助专业医师的帮助，来一针瘦脸针。此外，双眼皮和大大的眼睛也是男人们的最爱，你完全可以做个简单的双眼皮成形术。

注意，切忌为了省钱而去乱七八糟的美容院或者小医院，我国每年有20万张脸毁在他们的手里。

以上几项就够了，一位苗条的、一头长发、眼睛大大、脸蛋小小、画着精致妆容的女孩子，是不会难看到哪里去的。当然我们知道这不容易，但你不是正想嫁给一位好男人吗？宽阔的罗马大道必然通向平地，只有险峻的小路才能达到风光无限的险峰。

从心理上，男人通过什么来判断你的价值

想想你最近一次去商店买衣服的情景。

毫无疑问，试衣服时，我们很少会试别人刚刚脱下来的那件带着体温，堆叠成一团的衣服，我们宁愿去拿货架上挂得整整齐齐，打理得很好的那件，即使它们曾被更多人试过。

我们很少注意那些颜色老气、款式陈旧、看起来十分笨重的衣服，也不愿意穿着它们上街，即使它们的面料很好，质地非常舒服。我们还是宁愿选那件面料一般、质地平平的，只因为它颜色漂亮、款式新颖、跟得上潮流，能掩盖自己身材的缺点，能发扬自己身材的长处。多数时候，我们喜欢贴身显瘦的衣服，只有在天气特别寒冷的时候我们才不得不穿肥厚的羽绒服。我们多半随便挑一件羽绒服穿，进到室内或者天气一热我们就会急不可耐地脱掉它。

看中了一件衣服，我们一般会问："我可以试试这一件吗？"多数情况下，导购小姐会热心地帮你试穿它。试完了，我们会说："我要这件，帮我拿件新的。"在有同等备选的情况下，我们很少会要被自己试过的样品。被很多人试过的样品，看起来已经旧了、有破损了，一般都会在季末放在花车里打折出售。

如果导购小姐告诉你："这件衣服只有最后一件了。"我们就会翻看翻看，如果衣服看起来成色还新，也着实喜欢，那么我们虽然心里有着小小的不愉快，但也会买下来。但多数时候，我们会说："我先去别处看看，不行再回来吧。"

试衣间里，总是挂着一个标语："小心口红。"这个标语就好比"小心地滑"，一定是经常有人把口红蹭到衣服上或者这个地方经常有人滑倒，商家才会如此提醒。这就说明，还不真正属于自己的衣服，是不需要付出代价就能得到的东西，我们很少会特别特别爱惜。

如果你看中了一件衣服，想试试看，导购小姐却态度蛮横地对你说："衣服不让试，您就这么看看吧。"你多半会悻悻而去。而这家店一般会倒闭，除非货色实在好，又只此一家。

如果营业员态度很温和地告诉你："对不起啊，我们这里衣服都不让

试，这是为你负责，也是为其他顾客负责，不过我可以帮你比一比，看看你是不是穿得上。”或许还恭维你：“这件衣服是均码，你这么好的身材一定穿得上，你皮肤白，人又高，最适合穿这样的衣服。”你多半不会马上走开，心里会沉吟许久。如果价格不是特别贵，又非常喜欢，你多半会买下来。即使价格很贵，你也许会叹口气走开，但你心里一直会挂记着这件衣服。你会一直想：要是我穿上它，没准会特别好看呢！也许会想一两个小时，也许会想一两天，也许会想上几年。

如果，你是一件衣服呢？

很明显，男人选择伴侣的行为与此类似。他们很少会找明显经历过许多男人，一副看破红尘样的女人，他们更加愿意接近仪表端庄、矜持的女人，即使他明知后者之前的性经历比前者更复杂。

如果你善于观察，会发现男人往往会被一些外表时尚、容貌姣好的女子迷住。因为较好的外貌意味着高繁殖力。

太快发生性行为会让结婚的路变得渺茫，同居更是如此——实际上，来自美国的调查显示，100对同居情侣中，有40对会分手，其余的60对中，有35对以离婚收场，只剩下25对能熬过来，他们的离婚率是58.3%，而美国的离婚率是50%。

婚前同居会让你们的恋情乃至婚姻走入死胡同。在这样的关系中，你已经失去单身的福利，但你又享受不到婚姻的保障。你会想“我们又没结婚，实在相处不来就分手拉倒”，对方也会这么想，于是你们都没有背水一战的勇气。

此外，全美婚姻计划小组在美国5个主要的大都会城区针对21～29岁、从未结过婚的单身男女进行了一项调查。结果发现许多在过去多次恋爱中拥有长期性生活，最后却分手了的女人会抱怨自己、生气，有受骗和被背叛的感觉。这一点对于未来的恋情产生了“负面累积效应”，她们会对男人产生“全盘不信任感与敌意”，并将这种不满足感带到下一段恋情里面。

这就是常常告诉你“男人没一个好东西”的那些女人的原版，这类怨妇往往让男人望风而逃，就像另一位婚姻专家说的“男人能在一公里之外嗅出这些怨妇的存在，并逃之夭夭”。没错，倘若不想变成怨妇，一开始就要提高警惕。

男人总会趋向于寻找他未曾近距离接触过的另一名女子。如果货源实在欠缺，他们会将目前试过的这位勉强收编，但心里不免遗憾。他们总觉得自己大可以遇到更好的，当出现其他选择的时候他们会继续求新，这就是婚外情的源泉。

人们对太容易得到的物件往往不会珍惜，待之随意。反正只是玩玩嘛，何必太小心翼翼、如履薄冰？

不过，如果你太过冷硬地拒绝试图走近你的男人，会令对方难堪地走掉，这时的他不会有任何讨价还价的冲动，你也因此断了自己的后路。除非你倾国倾城，离开你人家就活不了。除非你有大把青春在手，不愁没有后来人。

倘若女人可以温和地回应他：“我并非随便之人，不和你发生性行为（同居）是对我们彼此负责。相信我，我比你想得更出色，如果你愿意，我可以赐予你向我求婚的权利。”男人多半不会走开，即使自身条件够不上，他们也会保留对你的眷恋。

从本能上，男人通过什么来判断你的价值

什么样的女人适合娶回家呢？答：温柔的、有自尊的、独立的、低可得性（性抑制）的女人。说到这一点，又要和男性的混合择偶策略联系起来。

对于男性而言，他要找一个为他生下能够确认是自己亲生骨肉的女人。这个女人重点是要基因好，还得忠诚。当然，相对于忠诚，基因可以稍微做出一点妥协，也就是说，老婆的话，哪怕长得比情人稍微差一点也是没有关系的。毕竟，即使有一个没那么好的后代，也比当冤大头抚养别人的后代强。

为了这一点，男人们总是在努力寻觅一个让他具有安全感的女性——即使他表面上告诉你他多么喜欢辣妹，不过他是不会把她们娶回来的。漂亮在成为妻子这一点上，助益不是特别大。因为漂亮意味着高风险，意味着更难守住她，意味着小孩以后可能没妈。很多男人是不愿意冒这种风险的。只有当他们采取短期择偶策略的时候，他们才需要尽可能开放的漂亮女人——以便彩票中奖。

实际上，如果男人们觉得女性在性关系上是随便的，他们就会将她们归类为情人。男人们的父性确认机制让他们不愿意将资源投放到随意对待两性关系的女人身上，不愿意与她们建立长期关系。

那么，具有哪些品行的女人才会让男性觉得值得长期投资（娶回家）呢？

首先，她得温柔。温柔意味着她更愿意服从他，也许更愿意崇拜他，在这样的两性关系下，她更不愿意出轨。他可以掌控她，他是孩子亲生父亲的概率就会更高。

其次，她具有性抑制的特性。

她们视性为稀有资源，而物以稀为贵，男人会下意识地认为她是一个不易到手的女人。如果大量的投资是男性获得与她性接触的唯一方法，那么他们只能做这个投资。此外，对普通男性而言，获得与最有魅

力女性的繁殖机会是很困难的。鉴于此，女性可以通过抑制性接触来改变男性对自己性价值的知觉。

比如，她不会主动追求他以及其他男性，在感情方面相对被动。这意味着她不太具有雄性特质，不容易出轨或者花心。她会拒绝他。在她不愿意的时候，她会明确地表态——这彰显她没那么容易成为男人的猎物；她没那么容易到手——这意味着她的性十分有价值，值得长期投资。

她对性事并不主动，至少一开始如此。这意味着她多半很年轻，因为性经验是需要时间积累的。杂志永远在教女人主动一些，但实际上主动的老婆可能让老公很满意，主动的女友却很容易把男友吓成性伴侣。

再次，她有自尊。这意味着她更不愿出去偷情，因为低自尊的女性比较喜欢通过性交来获得自我确认和更好的基因。

最后，她有自己的世界，并不完全依赖他。这意味着即使他死于非命，他的孩子依然有存活的可能性——千万不要小看男性这种下意识的焦虑。

明白了这些，就不要试图在男方提出分手时苦苦纠缠，只要尽可能地表现出你的软弱和无助即可。苦苦纠缠将会显得你的卵子是廉价的。

此外，倘若表现出过度的母性和独立的性格，男人们会认为对你采取短期择偶策略比较划算——因为你看起来有能力独立抚养一个孩子。

注意，在本书中，我们始终强调的是生育的基因本能，而不是生育的实际行为。也许一个人非常讨厌小孩，但这并不妨碍他的基因操纵他渴望和女人发生关系。我们都是热爱生殖的祖先的后代，我们热爱生殖的本能，是由一堆堆白骨堆砌而成的。

你是成功人士需要的女人吗

一个认识了很久的小姑娘和我聊她的恋爱现状，说她认识了一位富二代，朋友都说这个男生不是那种乱来的人，挺靠谱，喜欢漂亮又真实的女孩，不喜欢扭扭捏捏做作的。于是她顺理成章地和他交往起来。

富二代基本上每天早晨都会给她发短信道早安，但一到下午便无音讯。这位小姑娘当然也没有主动发消息给他，女孩子嘛，起初总要矜持点的。富二代每天晚上都会看看她网上的动态，然后给她发发手机短信什么的。不久，问题出现了。某一天两人聊了很多，也聊得挺暧昧的，但第二天早上富二代照常给她道完早安后，就再也没有联系她了。

我说，有很多男人会先和你保持密切联系，比如接连给你发一个月的短信，然后突然玩消失，来试探自己在你心中的地位如何。他想看你

是否会紧张，有多紧张，以便推断自己在这一场恋爱中的胜算。这样做的男人，只能说明一个问题，他自我控制能力很强，而且对你没有动情，并且很可能是个老手。

她问：“该怎么办呢？”

我说：“你可以这样，先别联系他，等他再联系你的时候（可能3天，可能一星期。如果超过了一星期，此男不能要），你就装作若无其事，继续之前的聊天方式。要是他按捺不住主动问你，你就说：‘我想你应该很忙，所以没好意思打扰你。’或者说：‘怕干扰到你的正常生活规律，而且正好我学校这边也有事，所以就没顾得上深究。’如果他要深入问，你就半开玩笑地说：‘你身边那么多女人，少我一个不要紧的。’”

小姑娘说：“我突然有种不祥的预感，我貌似又回到了之前和凤凰男相处的阶段了，忽冷忽热的。我真的好伤心，我也不是丑八怪，自我感觉各方面都不错，为什么就没有男人愿意对我动情呢？老是碰到一些所谓的情场高手，被他们耍来耍去的，是我自身有什么问题吗？我真是搞不懂。”

我知道，她最想问的一点就是：“我该怎样寻觅一个成功人士并且嫁给他呢？”她很迷惑。

下面我们从一些常见问题入手，剖析一下成功男人究竟需要什么样的女人？

1.哪类女人是第一拨出局的

我的一位朋友，产业在国外，丧偶，身家超过10位数，绝对是钻石级的富一代王老五。征过两次婚，我那时和他的另一个朋友一起义务帮他处理过不少应征者的来信。

哪类来信会被第一时间屏蔽呢？完全不符合条件的女人。关于择偶条件，他们一般会在最开始时提到，之后再也不会提起。

很多时候，当你问一位成功人士：“你喜欢什么样的女人？”他可能会略偏一下头告诉你：“嗯，漂亮的。”或者他会笑着说：“合得来就好。”只有在征婚的时候，他们才会告诉你：“她得22～29岁，身高1.65米以上，大专以上文凭，漂亮，善解人意。”规定得很宽泛，看似所有人都可以对号入座，不过这就是传说中的网大眼小好捞鱼。这类铁板钉钉的要求已经是底线。比如说你如果已经29岁，那么大概需要你长着一张明星脸和一副女人见了也要流口水的好身材；如果你已经35岁，大概长相如林青霞也不会太合适了。所以一句话，请趁早。

当一个男人，无论是不是成功人士，他看着你的圆脸说：“我喜欢脸长一点的女孩。”你就别争取了，即使你侥幸和他有那么一段恋爱，也很难走向婚姻。男人不像女人那么容易被感动，特别是在婚姻问题上，成

功人士会非常坚定。婚姻意味着他要寻求一个和他基因有最大差别的女性，以便生出一个确定的优质后代，还得对这个后代进行极大的投资，他必须确保那个女人符合他的喜好。

这一条适用于所有男人。就像你不能强迫猫咪吃胡萝卜一样，你无法强迫男人对你动心。

2.感情经历越少越好

这一点毋庸置疑，君不见在5年前的富豪征婚里，“无性经历”一直是必要选项吗？可能很多女人会对这一点感到不解：为什么有钱人要这样物化女性？甚至还有女权分子声讨这一点。但现在看来，这么做虽然可能会过滤掉一部分好女人，但至少可以保证自己家门不受艳照的侵袭，也不会有前男友的骚扰，更不会有其他一些麻烦事。最关键的是，他们能从这一点上获得更高的父性确认——想想看，要是赚来的亿万家财留给了别人的儿子，那岂不亏大发了。

当然，即便你有过性经历，也不是一定无法嫁入豪门的，富二代们对此就颇为理解。毕竟优质基因是最重要的，对性经历的纠结只是由父性确认心理衍生的增强父性确认的适应行为。

但如果你感情经历太复杂的话，就有待商榷了。比如说，你换过8个男朋友，每个1年，与只交过1个男朋友，持续8年相比，他们肯定会选择后者——注意，如果别人认为你挑男人的态度是捡到篮子里就是菜，那么他们肯定不愿意自贬身价去和其他男人一起争夺你。而且他们会认为：你爱点太低，婚后容易出轨。

所以，没有性经历是一个不错的条件，即使不是，相对专一的情感态度也有助于满足男人们的独占心理。

3.他们都只爱美女对不对

前几天和某位做钢材生意的美籍华人老板一起聊一个项目。这位老板的身家过亿，长得相当端正，年轻时应该是很帅气的。他老婆却瘦瘦高高，貌不惊人。但是，后来我和另一位会员感叹：他老婆简直具有成功人士老婆的一切素质。

首先，她也是名校毕业，和老公相识在国外的某个俱乐部，瘦瘦的高挑个子，不算很漂亮，但皮肤很好，看起来30出头。令人惊诧的是她已经是3个孩子的母亲了，前两个是女孩，最大的一个13岁，老三是个男孩，1岁不到。她老公45岁，她自述年龄和老公一般大，但外貌非常年轻。

我们在闲聊的时候，他老婆有条不紊地将笔记本打开，帮他把所有提到的国外公司资料都一一备齐，以供我们参考。

当我们几个人在视频会议上意见不合，气氛突然紧张起来的时候，她很温柔地说：“刚刚你们在讨论的同时我做了一些记录，或许你们有兴趣让我来做一个小结？”

这位女子虽然长相平平，但是在事业和智力上可以和老公并驾齐驱，是老公的得力干将，温柔且善解人意。女性的美貌很重要，但是对富翁而言，女性的智力也很重要，这有助于下一代的繁衍。股神巴菲特有句鲜为人知的名言：“人生中最重要的投资决策是，跟什么人结婚。只有在选择未来伴侣这件事上犯了错，你才会真的损失很多。而且这个损失，不仅仅是金钱上的。”

单单只有美貌的女人，可替代性实在太强了。桀骜不驯的性格，顶多只适合做女友——见过有人歌颂野蛮女友，可你见过有人歌颂野蛮老婆吗？

4.会做家务重要不重要

我认识不少女孩，以十指不沾阳春水为荣。除了她们自己，父母也相当骄纵她们：“我家姑娘嫁人又不是为了做家务活，在家都舍不得让她做家务，怎么愿意让她去伺候男人？”

好吧，让我这么假设一下，如果有一位相貌端正，身家30亿以上的钻石王老五，产业涉及各个方面，他单身，爱好独居，家在繁华地带，像个宫殿，有无数的房间，到处摆着奢侈品，甚至散乱着不少现金，连家具都是爱马仕的。他有点喜欢你，可是他喜欢独居，不喜欢有仆人……你怎么办呢？

到那时再想学，已经来不及了。在知道你不擅长厨艺的第一时间，你就已经出局了。

这不是假设，这是真的，这位大佬目前定居北京。成功男人远比你想象中务实得多。即使他们的钱几辈子花不掉，他们也不愿娶一个连家务都不做的女孩。打个比方，即使是布加迪[1]，轮子转不了也没人愿意买。

5.他们都爱灰姑娘

网上流传一个“好白菜都被猪拱了”的帖子，帖子中多金帅哥一律搂着其貌不扬的姑娘，让多少长相平庸的女孩看得直流口水。娱乐新闻里，总有某某女星嫁入豪门的消息，更是让一干美女跃跃欲试。

你想错了，成功人士又不傻，他们只会爱自身条件好的女人，这些女人不一定要有钱，但起码有职业前景。固然也有灰姑娘中选，不过灰姑娘长得可是挺漂亮的，而且交际手腕一流——她是坐着豪华马车，穿着高级礼服去见的王子。

不是所有的灰姑娘都能碰上白马王子，白雪公主们尚且在排队呢。成功男人们爱的是自身条件好、基因优良的女人。几年前，有人把梁洛施当作灰姑娘的代表人选，先放下她的婚姻是否成功不说，单说她哪里是灰姑娘？人家是混血美女，高挑个子，英皇力捧数年，极为年轻的新晋影后。

Note

[1]布加迪：法国最具有特色的超级跑车车厂之一，起源于意大利北部，以生产世界上最好的及最快的车闻名于世。

此外，成功人士很少头脑发热，他们经历过的女人一般都比较多，对男女之情看得也很淡，如果说普通男人都是顽皮的男孩，那么成功人士可谓是顽皮的大男孩，心理较量的时候你很难胜出。跟这种人相处，一定要冷静。

有的成功男人历尽沧桑，会喜欢单纯如白纸的校园美女；有的却千帆过尽，会喜欢能够在心灵上与自己并驾齐驱的灵魂伴侣，前者纯粹靠美貌和运气，后者也不是单纯的懂几个英文的小资或者谈过几次恋爱便以为把天下男人看穿的女人可以驾驭的。

他们会假装惊艳于你的美貌，假装对你动情，看看你会不会上钩。如果你一直保持冷静和理智，他们会更愿意娶这样自持的女孩子为妻。你需要有极强的定力，才可以坚持到最后一刻。

小结：男人的择偶黄金期很长，我甚至见过不止一位年届40却尚未结婚的成功人士。所以如果你不是超凡脱俗得出奇，聪明美丽万里挑一，那么最好还是找个身份、地位相当的男人过日子。

套牢一个男人本是不易，套牢成功男士更是难上加难，运气、技巧缺一不可。而这些心计和手段，必然需要一一学来。

Chapter 11　优质美眉的生存法则

女孩们一开始就要躲开那种用市场规范来跟你相处的出手大方、不谈未来的男人，而要选择那些用社会规范来跟你相处的男人，这样做虽然看起来没有大量的短期收益，可是你的回报是实实在在的——一个家庭，一个男人，一个孩子，一辈子的幸福。

与众不同的择偶策略

晓雪晚自习后回到宿舍的时候，天已经漆黑了。

同宿舍的Coco很兴奋地凑过来说："晓雪你知道吗？我和彭涛那个了。"

晓雪有点不解："哪个？"

Coco说："讨厌，就是那个啦。我俩那个。"

晓雪有点惊讶地"哦"了一声，不知道该说什么好。

这使得Coco像被电击一样睁大了眼睛："难道你和王超没有发生过关系吗？你们都交往两个月了哎。"

晓雪有点不好意思地说："没有……"

Coco大为惊讶："天哪，我完全没想到，你这么漂亮的女生，大四了不可能还……"

她没有接着说下去。

但是很快，晓雪听到宿舍的其他人窃窃私语，说晓雪假正经，说不准早就被男人上过了。

她们还说："都什么年代了，老土！"

晓雪有点苦闷地上网和一个网友倾诉，网友显然很内行的样子，说："现在都什么年代了，男女平等，女人也应该享受性愉悦。"

晓雪纳闷了。

在繁衍中，男性和女性有着两个微妙的不同：

1.两性对后代的确认程度不同。女性永远都知道孩子是不是自己

的，而男性永远没有100%的可能确定孩子是自己的，即存在父子关系不确定性。

2.两性之间的后代数量各有分别。即使是繁殖力最强的女性，最多只能生几个孩子，而拥有优秀资源的男性，可以轻而易举地拥有大量的后代。

这两点看似只有一点区别，实际上这小小的蝴蝶翅膀在漫长的进化历程中扇起了巨大的性别风暴，让人类自然发展出了不同的择偶策略。

1.女性更愿意对孩子投资更多，因为她的繁衍成果主要取决于她是否能拥有更具繁殖力的孩子，是否能把孩子抚养到繁殖年龄；男性对后代的投资意愿并不十分强烈。前者属于重质，后者属于重量。

2.女性大多以长期择偶策略为主，即寻觅一个愿意向自己投资的男性，以便抚养一个质量高的孩子；而男性，更多地采用混合择偶策略——长期择偶策略和短期择偶策略交叉使用。他们一方面需要长期稳定关系，因为长期稳定关系可以通过合法反复的性接触来加强对后代的父性确认；另一方面，他们会积极主动地寻求与其他婚外性伴侣的短期交往，以便留下更多的子嗣——即使实际上没有留下，但进化让男性保留了这样的适应性行为模式[1] 。

在生活中，我们可以看到繁衍策略的实际行为特征，即在婚姻中，女性与孩子的相处时间比男性长得多。离婚后，抚养孩子的也往往是女性，男性大多仅提供抚养费用而已。因为某些特殊情况，男性甚至会拒绝提供抚养费用，尤其是因为女性不忠而导致的婚姻破裂——这意味着孩子的父性确认较低，因此他们更加不愿意抚养孩子。

Note

[1]适应性行为模式：又称适应器，Adaptation，指由进化而来的、通过遗传获得的、稳定发展起来的、具有特殊目的的人类心理特性。

在残疾儿童家庭中，抛妻弃子而去的也往往是男人。究其原因，男方生殖潜能很大，一个孩子只占到他生育潜能的很少一部分，他很容易就可以得到一个新的孩子，而女方则未必。

很明显，女性对繁殖的投入会更多，短期择偶策略对于女性的子嗣数量并没有任何帮助。相反，她还不得不因此而承担巨大的压力——比如说性病的传播、名誉的毁损、怀孕被抛弃的危险、再选择的困难。所以女性在性上一定是更保守和谨慎的，这导致了女性的性资源短缺。因此，部分女性会利用短期择偶策略换取资源，或者获得在丈夫身上无法获得的好基因。

择偶市场的经济学原理告诉我们：

女性很容易就可以获得比现有伴侣更优秀的基因。

也就是说，只要女性不过分纠缠，一个十分出色的男人通常是愿意和一个普通女子发生关系的——反正不用他担负责任，又可以增加子嗣的数目。前面我们已经提到过，英国遗传学家费希尔曾提出过相关的“性感儿子”假设。在这样的假设中，女性完全可以选择一个愿意和她一起抚养后代的缺乏魅力的男性做长期伴侣，然后取得特别有魅力的男性的精子制造孩子——只要不被老公发现，她这个富有魅力的性感儿子会给她带来更多的孙子。

而如果一个女性执意要找一个富有魅力的男性做长期伴侣，她很可能终身没有着落，所以她们最后也会选择没有什么魅力的男性当老公——这大概就是很多男人极度排斥女性“玩够了找个老实人嫁”心态的缘故，因为很显而易见的是，他们下意识地知道自己的基因不够好，而一个知晓世界上存在其他好基因且接触过其他好基因的女性更容易让他们戴上绿帽子。

回到我们一开始的话题上来。生活中，确实有一小撮女性会大力鼓吹性、爱分开是男女平权的表现。男性也很愿意哄抬这样的女性，把她们作为楷模。这些女性是怎样的一群女性呢？你试着想象那么一小拨人的模样。她们的自身条件在异性的眼里非常不优秀，这使得她们没有办法获得一个优秀的丈夫——也就是说，她们能遇到的大多数男性，都比她们未来丈夫的基因要好。为了得到一个好的后代，她的基因呼吁她们坚决不挑剔所遇到的男性。

为了得到一个比她的丈夫更加优秀的基因，她们决不能错过每一次可能的交配，所以她们会相当地性开放。在她们的眼里，自己的性是没有价值的，性爱当然是公平的。她们体内的基因想要自我改善的渴求是如此迫切，以至于哪怕得不到对方的长期承诺也无所谓。当然，她们管这个叫无怨无悔的爱。

正如研究显示：自尊较低的女性在过去一年内拥有更多的性伴侣，发展过更多的一夜情。而自尊较高的女性则不然，她们往往采用要求男方承诺的长期择偶策略。而女性的自尊又往往与自身条件相联系。当然，显而易见，条件好的女性势必接收到更多的性邀约，如果她们不够挑剔，她们早已被欺骗，她们的基因早已被淘汰，她们甚至会失去生育能力——所以她们势必一开始就拥有自尊，继而更加挑剔。

长得好看的优质女性在人群中的比例大概是2%，也就是说，世界上绝大多数人的生活法则和优质女性有着截然的不同，大多数女人所采用的择偶策略不适合她。这类条件好的女孩需要从小就认清自己的位置，找出特别的处世策略，不然她们在很多时候就会因为自己的与众不同而不安。

此外，只要你不是条件差得要命，就绝对不应该为所谓的性爱平权

所迷惑。舆论制造者的用心如此险恶，女孩们不得不警惕这一点。有些女人会主张性开放，她们会毫无顾虑地和男人上床，还会试图拉你下水，教唆你和她们一样来者不拒，向你推荐差劲的男人，甚至通过把你变成一个荡妇来消减你的性吸引力。

但那是非常欠缺婚姻前景的女性所使用的择偶策略，不是优质女孩们的做法。如果女孩条件不差，那就完全有资格要求并得到一个愿意和她相伴一生的男人。她们基因的蓝图已经被绘制得很好，完全可以匹配一个同样好基因和好资源的丈夫。优质女孩根本不需要舍弃稳定的生活来交换改善基因的机会。她完全可以要求得到长期承诺。

夹缝中生存的稀有动物

有个绝色美女，性情特别温顺，因为一个男人的欺骗，她成了她的小三。后来，她怀孕了。那个男人的老婆是一个聪明绝顶的悍妇，表面上与她姐妹相称，暗地里却买通了妇科大夫，神不知鬼不觉地把她的孩子流掉了。美女被逼得走投无路，最后只好吞金自杀。这个美女我们都认识，她就是《红楼梦》里面的尤二姐。她的这种遭遇在我国古代的野史、正史和各种口耳相传的文字记载中十分常见，所以我们常说：自古红颜多薄命。

为什么自古红颜会多薄命呢？这大概来源于两方面：

1.男性对美貌女子的兴趣。

2.女性对美貌女子的攻击。

这样的夹击将会带来什么？我们不妨先把这个问题放一放，一起来看一个实验。

在某个实验中，科学家让一群男女观看一段10分钟的谈话录像，用以判断双方的性意向。实验结果显示：男性更倾向于对谈话中女孩的性意向做出更高的判断（对男性有意思），而女性认为谈话录像中的女孩对录像中的男性没有太多的兴趣。

同样的实验结果被反复实证过——男性永远更倾向于女性对自己有意思，即便女性对他不存在任何想法。也就是说，也许你不经意的一声关心，那个自我感觉良好的傻小子就认定你爱上了他。

回到1998年，作为北美最大的食品和药品零售商之一的西夫韦（Safeway）公司闹过这么一个笑话。当时公司执行了一项“优质客户服务政策”，要求所有员工在收银时都面带微笑，呼唤客户的名字并致谢。结果引来了很多男士的误解，给女员工带来了无穷无尽的性骚扰。最后，有5位女员工不堪其扰，将公司告上法庭。无奈之下，公司不得不取消这一服务政策。

之所以会产生这样的结果，是因为两性的不同。从进化上来看，男性总是倾向于认为女性对他有意思，因为他如果错失了女性的暗示，就错过了繁殖的大好机会，而即使弄错了，也没什么要紧，最多是被拒绝而已。女性总是倾向于男性对她没意思，因为她如果错失了一个对她并不热切的男性，她毫无损失；但如果她误以为某人对她有想法而和他上了床，那就面临着怀孕和被抛弃的危险，甚至会因此饮恨终生。也就是说，如果男方始终倾向于女方对他们有意思，他们会得到更好和更多的后代。基因让男性总是更容易产生错觉。

所以男性有时会基于女性的行为推断出并不存在的性意向，这个想象是两性冲突中主要的心理来源，比如性骚扰。

同样的问题，放到美女身上又会发生什么呢？很明显，对男人而言，美貌意味着年轻和健康，意味着更少受到疾病的影响，生殖力强，更利于自己基因的传承乃至利于自己后代的择偶。所以与普通的女性相比，男性更倾向于美貌的女性对他们是有兴趣的，他们经常会误会美女的意思，会更加愿意去接近对方。

可以想象，他错过了一个普通女子，可能也就错过了繁殖一个平庸儿女的可能性，但是他错过了一个与美貌女子性交的机会，那么可能错过了得到一个优秀子女的机会。优秀的子女能给他带来更好的孙代，所以倘若错过了和美貌女子性交的机会，这个损失对男人们而言是巨大的。

所以，越是美丽的女孩，男人们越倾向于她对自己有意思，且对她越来越产生兴趣。美女身边的痴男越多，她的感情就越慢热、内敛和谨慎，因为她们非常容易传承后代，她完全有大量的选择机会，所以大可不必对某个特定的男士如此热切。进化让我们都能通过基因预设的行为得到更好的传承。

可想而知，美女总会陷入极多男性的包围圈。当一个普通女孩在街上问路，大多数情况下对方只是告知路线；而一个美女问路，问题就会突然变得复杂得多：被问路的雄性的积极性会被立即调动起来，各种激素一并分泌，他很可能据此认为她对自己有兴趣，从而愿意护送她过去，然后和她攀谈几句，兴许还要个电话什么的。也许在这个过程中，一部分男人已经对她一见钟情了。

根据美国心理学家布雷姆的研究表示：男性有时为了得到他们所需的资源，会试图欺骗对方，他们在美貌的对象面前，说谎更多。他们甚至愿意掩盖自己的兴趣、性格和收入，以唤起漂亮妞的兴趣。也就是说，一个貌美的女子需要极强的辨认能力，才可以从一堆“骗子”中找出真心对自己的人，但是这种要求对于任何人而言都是很难的，所以美女所面临的危险，比一般女孩大得多。

而上述第二点提到的女性对美貌女子的攻击，显然是长相平平的女

子进化出的适应性行为模式。因为如果没有办法制约或者消除一部分美貌带来的巨大吸引力，她们自己的基因就更难挑到好的另一半。

她们会怎么做呢？

1.通过对对方的性吸引力的诋毁来贬低对方的繁殖价值。

2.通过对对方名誉的诋毁来贬低她们的社交价值。

所以，美女们总是被流言蜚语无情地包围着。

我们来看看男性的演化过程：为了传承自己的基因，男性显然需要选择高繁殖力的女性——特别是美女，来为他们生育后代；而另一方面他们又需要忠贞的女性作为长期的伴侣。我们都知道，男性对贞节的重视程度始终高于女性，因为男性需要重视配偶的性忠贞，否则他们很容易到头来抚养的是别人的孩子，基因遭到自然淘汰。但是性忠贞是很难被量化的，所以男性需要一种传播广泛的简便方式来替他们对女性的贞洁进行监督，这个任务就自然而然地落到了语言的身上。

事实如你所见，女性在同性竞争中会很好地利用语言来攻击她们的敌人，更加可怕的是，女人们针对男性的择偶偏好已经进化出了非常完美的诋毁策略：在诋毁情敌或具有潜在竞争关系的女人的时候，她们会更多地贬斥对方的外貌和私生活方式。为什么选择诋毁？因为诋毁是如此便利和不需要花费代价，最重要的是，它给对手造成的损失是巨大的。

现实生活中，美女经常被这两类流言困扰，而互联网上的雌性居民们还擅长用这种方式诋毁假想敌。女性对于同类外貌和胖瘦的缺憾非常敏感，她们不遗余力地揭发同性的缺憾并努力让男性注意到这些，以降低对手们的吸引力。在整容技术和PS技术盛行的今天，诋毁者们还多了一种选择，即鉴别美女们美貌的真假。

此外，无论现实还是网上，很多女人会用与“荡妇”类似的词汇攻击对手，她们会贬低对方说：“她有很多男人，她人尽可夫。”

很明显，无论是女性自身的吸引力，还是揭发女性吸引力真假的诱因，都直接指向男性的择偶偏好，归根结底，只要存在性吸引力就一定存在来自于他人的诋毁，而诋毁往往都是围绕女性的性吸引力展开的，一个女人越是吸引男人，就会遭到越多的流言困扰。

为什么矛头总是指向女人呢？答案很简单，因为现在的社会是男权社会，女性作为被挑选者，不愿和男性产生正面冲突。对于掌握了社会地位的男性（男性中的强势遗传者），女人们拿他们没有办法，所以她们只好借助信息不对称和舆论压力糟践她们的潜在竞争者，这也就是传说中的女人永远在为难女人。

男权社会这个词显得很学术，我们不妨把它叫作男人占据优势地位的社会。可以说，除了母系氏族以外，人类的绝大多数社会形式——如狩猎（采集）社会、农业社会、工业社会都是男权占优的。无论是在经济地位、社会地位、生理优势和心理优势上，男性往往占据主动权，由此可知，在择偶问题上整个社会也势必是一个以男性为主导的巨大买方市场。在买方市场上存在两种竞争，一种是买家之间的竞争，一种是卖家之间的竞争。

值得一提的是，有时候社会地位的高低往往比金钱的多寡更加吸引女性，一位大学教授往往比没文化的煤老板更吸引人。我们可以理解，货币的出现不过几百年，人类进化则至少经历几万年的历史（由晚期智人进化至今），女性的基因根深蒂固地爱慕着社会地位较高的男性。

买家之间的竞争往往表现在出价上，说白了就是谁的钱多，谁的地位高，谁就能够得到更好的货品。

我们可以据此推测：

1.雄性总是在试图比较彼此之间的购买力，他们往往为了争夺地位、金钱和其他资源进行斗殴。

2.雄性和雌性很少处于竞争关系中，两性很少发生正面冲突。

3.雌性和雌性之间总是在不停地比较双方基因的优劣，有时会通过诋毁对方以便抬高自己的价值。

实际上，根据国外对1207位高中生的调查，被拳打脚踢过的男生占36%，而女生仅仅占9%。这个调查证实了猜测，即争斗更多地发生在男性之间。实际上，在男人被拳打脚踢的时候，女孩子们在承担流言蜚语。

在针对初中女生所做的同样的调查进行对比后发现，高中女生比初中女生更容易骂对方是“婊子”“荡妇”“贱货”“娼妇”等。对此唯一的解释，就是因为初中女生还没有发育到需要参与两性竞争阶段的缘故。

两性竞争，势必给具有竞争力的群体带来极大的风险。倘若她们不懂得保护自己，那就更甚。某些被众人称之为“荡妇”的女人实际上并不如我们想象中那般卖弄风情，她们很可能只是因为长得漂亮而又不具备强大的意志和能力，结果沦为男权社会中男性争抢和女性诋毁下的牺牲品。

当然，一个女孩长得漂亮，就像树木长得高一样，绝对是优点，但是倘若它长在一堆灌木中，那就另当别论了，所谓“木秀于林，风必摧之”。

针对男性和其他女性的夹击，美女们势必进化出一套处事的方案，

也就是适应器，即前文我们提到的适应性行为模式。

第一，美女一般都是冷漠的。一个漂亮的女孩，她在23岁以前可能会遇到上百或者上千次来自于男性的邀约，如果她不懂得快速拒绝的话，她每天都会不停地纠缠于这种事情而无法脱身。这就是我们经常听到有人说“冷美人”的缘故。

第二，美女们更多是性抑制的。她们对多数男性采取性抑制的方法以便于更有选择性地将性资源分配给自己中意的男人。所以，得到一位美人的芳心总是非常困难的。

第三，美女们会更加洁身自好。因为追到美女的男性更倾向于炫耀他们的战利品，而这种炫耀很可能导致美女的名誉大幅度毁损。

自古红颜多薄命的奥秘，到此可以揭晓了。如同后人对尤二姐的评价一样：“美貌其实是一件奢侈品，一个女人越美，她所需的智慧和意志力就越高，否则她就没有办法掌控自己的美貌。就好比一个人佩戴价值连城的珠宝在闹市中行走，一定得有武器甚至保镖防身。”

久租的婚纱不好卖

女孩在大学里就是出众的女生，家教良好，身高170厘米，身材匀称，长相绝对对得起观众。她之前遇到的追求者很多，而且都很慷慨，有的会给她买LV的包，只求她能够被当作“花瓶”带出去一次；追她的男孩也有混血的，他们把妹无数，在夜店纵横驰骋，特别吃得开；还有的男人出手就请她去马尔代夫旅游，但是从不问她要什么。

后来，她认识了一个男孩。这个男孩对她非常好，可以凌晨1点去给她买烤串，只因为她突然想吃；他会烹调可口的饭菜等她下班回来，并且耐心地听她讲公司里发生的琐碎事情；他还会经常推掉跟朋友的应酬，只因为女孩说：“我今天想跟你在一起了。”而且他还很认真地告诉女孩：“我想跟你在一起结婚生子。”

可是，这个男孩的家庭环境不是特别好，他的个子跟这个女孩差不多，长相中等偏下，他们逛商场的时候经常都是女孩自己花钱，如果这个男孩自己要买衣服的话，就会到大卖场去，因为他真的买不起大牌子。女孩很纳闷，就想：这样的男人工资这么低，在北京一年也就挣个七万块钱，我是应该好好珍惜他呢，还是应该面对现实找个至少条件相当，但并不那么爱自己的男人？

美丽是一种很容易贬值的商品，一个聪明的男人不会对一个仅仅拥有漂亮脸蛋的女人做长期投资，因为美丽永远都有重复性、时效性和可替代性。他现在娶了一个天姿国色但缺乏其他优秀品质的女孩，10年以后这个女人的相貌贬值了，他找谁哭去呢？

所以，面对美丽，很多有钱男人会采取“租赁”（短期择偶策略），而不是“购买”（长期择偶策略）的方式。他们愿意明码实价来购买女孩的性资源。

我们同时生活在两个不同的世界里，其中一个由社会规范主导，另外一个则由市场规范来制定法则。社会规范是友好的，界限不明的，它不要求及时的报偿。在两性交往中，有婚姻前景的交往服从于社会规范。而市场规范界限十分清楚，一切交换都是损益分明的，当你身处市场规范统治的世界里，你就必须服从按劳取酬的规则，无婚姻前景，有金钱交换的短期性关系就隶属于市场规范。

值得注意的是，某些一开始就存在阻碍的、服从于市场规范的短期性关系，如已婚男人的婚外情，往往会发展为符合社会规范的长期性关系，这种关系的出现欺骗着不计其数的女孩。

与市场规范相比，社会规范是很容易被打破的。曾经有一些热衷于行为研究的科学家，在一个日托的幼儿园里，针对从社会规范转到市场规范对人们的长期影响做了巧妙的测试。他们设立了罚款，并且观察这种措施是否能有效减少某些家长接孩子迟到的行为。

结果是罚款的效果并不好，事实上它还会带来长期的负面效应。为什么呢？因为实施罚款的老师和家长之间是社会的关系，是用社会规范来约束迟到的，如果家长迟到了，他们就会感到内疚，以后他们就会准时来接孩子；但是一旦实施了罚款，就无可挽回地把市场规范用作了社会规范的替代品，既然家长们为他们的迟到付了钱，他们就觉得自己早来或者晚来都无所谓了。

同理，一个22岁容貌出众的女孩，男人们都十分愿意带她出去，愿意和她交往，她是非常受欢迎的。可是，她没有办法漂亮到34岁。很多男人只想租赁女孩的美丽，他们并没有也不会打算对女孩承诺婚姻，他们只用短期的相伴或者附加的钱财来换取跟女孩相处的机会和性关系。一旦他们付了钱，他们就对挥霍女孩的青春全无负罪感。当时机到了，他们就会毫无愧疚地甩掉女孩。这些女孩在繁衍下一代的黄金时期里并未获得长期承诺，当青春和美丽都化为乌有之后，她们只能欲哭无泪。

上面那个实验还没完，好戏在后头。一个星期以后，科学家取消了罚款，幼儿园重新回到了社会规范主导的时期。那么家长也重新由社会规范主导了吗？没有！自从取消了罚款，家长们在接孩子的时候继续迟到，并且数量有增无减。实际上，市场规范和社会规范此刻都已不复存在了，也就是说一旦社会规范与市场规范发生碰撞，社会规范就会退出，此后社会规范很难被重新拾起，一旦被打败，它就很难再发挥任何效力。

也就是说，当一个女孩已经习惯了身边的男人在明码实价地租赁她，在没有婚姻承诺的情况下，给予她一定的报酬以换取她的性资源，

那么她就很难再跟与自己实际匹配的男性相处。当然，后者是想要购买她，购买的价格势必赶不上通过多次短期租赁所获得的报酬，因为租赁的风险在女人手里，购买的风险却是在男方手里。

当美貌的租金很高的时候，女孩子是不会想到总有一天当脸蛋折价之后，自己是会栽在自己手里的，是没有办法再将自己推销出去的。就这样变成剩女的人，并不是少数。

因此，女孩们一开始就要躲开那种用市场规范来跟你相处的出手大方、不谈未来的男人，而要选择那些用社会规范来跟你相处的男人，这样做虽然看起来没有大量的短期收益，可是你的回报是实实在在的——一个家庭，一个男人，一个孩子，一辈子的幸福。

唯偏执的女人不被劈腿

资深美女IVY，相貌上佳，身家清白，难得的是还会其他三国的语言。

从初中起，追求IVY的人就从来没有间断过；高中的时候，男生开始为她打架；大学里，她更受欢迎，不管走到哪里，都会有一群专门围着她转的男生。她的专业是酒店管理，因为家里的关系，她一毕业就被安排进了五星级宾馆当客户总监。

周围人都说，不会有人再比IVY更顺利了。可是有一天深夜，她突然在MSN上冒出一句话："我的男朋友背叛我了，我也被劈腿了。"

她的男友我们都见过，大家一起吃过饭，唱过歌，实在是乏善可陈的一个人。当初IVY选他，最大的原因就是看上去忠厚老实。

然而，忠厚老实也是可以变的。

让她不甘心的是，那个男人不过尔尔。当初是他苦苦追求IVY，而她这只骄傲的白天鹅最后还是勉为其难地接受了。

后来事情就开始变得可耻起来。那段时间她忙于进修，而男方就在那个时候勾搭上了自己公司的前台小姐。

不知道是谁先主动，但事实就是男方开始叫她宝贝，和她看电影，一起去开房。

IVY为了公司合同忙得不可开交的时候，男方正和前台打得火热。她不想去质问他什么，只是硬生生切断了一切联系。可是，用她的话说："即使失去我，他会捶胸顿足，可我的心也一样会痛。也许过段时间我会恢复，但是我一样也被这段感情狠狠伤过了。"

不要张大嘴，难道你不知道，美女比起相貌平平的女子更容易被男人劈腿？

为什么美女更容易被男人劈腿？来自资深泡妞达人的答案是这样的：

“首先，美女一般都自信满满，认为没有男人会在和她们相处的同时心有旁骛，所以一般而言，她们的防范和警戒心理不会那么重，当你和她好上之后，即使出去劈腿，美女们也不会察觉，反而很容易就搪塞过去。”

举例说，倘若交往一个普通女友，她看见男友手机上的暧昧短信势必要追问到底。但是美女一般都有种自大的心理，只要告诉她：“那是别人喜欢我才发的，她根本没有资格和你比。”美女们便会信以为真不再追究，而普通女友不会相信自己有那么大的魅力，从而埋下怀疑的种子。更重要的是，美女们很少有此类经验教训，很难识别男方哪怕漏洞百出的谎言。

再者，美女大都心高气傲，倘若男生惹她生气，她一定要等对方放下身段去哄她，她才会回来的。所以如果时间上安排不开，比如女人节、情人节或者两边约会时间撞车，只要故意惹她生气就可以分身去赴其他的约会，回头再俯首帖耳做谦恭状，她便不会有任何怀疑。再说，和美女在一起的男人，态度多半早已谦卑惯了，完全无所谓偶尔客串小丑的角色。

相反，条件本身就不太出众的女孩子，反而喜欢无孔不入地缠着男方，让他没有任何花心的时间和精力，身处这种关系之中的男人根本分身乏术。女孩一遇到小问题便马上疑心重重、风声鹤唳，让人连暧昧的机会都不会有，也就更谈不上去花心、劈腿了。

同理，我们可以推断，条件不好的男孩也更容易死缠着美女，所以生活中我们常常可以看到美女手挽着“青蛙”，相貌落差令人唏嘘。这很大程度上是因为美女都没有太多的时间和精力换人，而她们身边的“青蛙”则始终在紧紧盯人。

但他们在紧紧盯人的同时，还经常会基于男人的本性同时采用短期择偶策略，简直是对美女们的相貌、眼光和智商的多重打击。所以，千万不要以为长得漂亮就不会遭到男人的背叛。

这一点也适用于其他“下嫁”的女孩，很多女孩写信会问：“虽然男友条件不好，自家父母又反对，但两个人很相爱，该分手还是继续？”标准答案是：如果你和他结婚了，以后他出轨了，你仍然不后悔当初没有找个更好的，你就完全可以和目前的男友继续在一起发展。

也就是说，如果你现在不顾众人反对，义无反顾地和男友在一起，那么你就不要觉得自己高人一等，觉得自己做出了伟大的牺牲，也不要

觉得男友亏欠自己什么。因为是你自己心甘情愿选择的，没人逼你。你选的男人跟天底下的其他男人并没有区别，同样有出轨背叛你的可能。并不是说你选择了他，他就要感恩戴德，把你供奉起来，对你从一而终，对你矢志不渝。而你，从选择他的一开始就背负着这样的压力，相比其他嫁得好的同龄女孩子，你到时候会感觉更加悲惨。

回到开头这个活生生的事例，它提醒我们：

1.美女是很多的，可替代性是很强的，所以不要把自己的美貌当成对方不会背叛你的依据。

2.对方未必需要你这么优秀的对象，他需要的是更高的性价比。

3.如果遇到自身条件本来就不太好，又对你并不热情如火的异性，你要小心了，他可能是个“劈腿狂”。

4.一开始接受对方追求的时候，就应该想到被劈腿的可能，哪怕他的条件远不如你。

5.提防在重大节日故意惹你生气或者放你鸽子的男人，哪怕你始终高高在上，也需要经常留意裙下之臣的去向。

幸福与美丽无关

美女就一定能嫁入豪门吗？美貌的女子在婚姻市场上的状况是怎样的呢？

答案也许会让很多女孩失望。

可以想象，倘若美貌都伴随强势遗传，长相不好的基因势必早被淘汰得一干二净了。然而正是因为美好的事物更容易遭到毁灭，它才更加难以遗传下来，因此才更加稀有。

美貌之所以难以强势遗传，很大程度上就是和其他女性对于美貌的诋毁有关。如果美貌女子势必吸引最优秀的男人，那么其他的弱势基因很快就会被全部淘汰。资源的集中令其他人恐慌，所以后者总是试图阻止这种优势资源的集中化。

可想而知，一个美貌的女子和一个社会地位高的男人都是稀缺资源，美貌之于男性的价值就像社会地位之于女性的价值一样，但美貌在女人很年轻的时候便可以显现出来，而财富和地位等资源则需要长时间的积累，也就是说，男人的黄金时期比美女来得晚得多。那些与你年龄相近的同学或同事们中的男人是很难理解美女的各种遭遇的，除非他们特别出众。否则很多年以后他才会知道，当初说美女坏话的人是妒忌她们，不怀好意的人纠缠美女不是美女的错，追求美女的人多并不代表美

女水性杨花。

总结起来，美丽是好事，但缺乏驾驭美貌能力的女子，反而比不美的女子更难生存。

权威人士揭示：外表的美丽与个人的终身幸福仅有10%的关系。也就是说，美丽和幸福根本就是风马牛不相及的两个概念。漂亮是件好事，但并不通向嫁得好这条道路，就好比学历很重要，但并不必然得到高薪的工作。一个女孩子如果长得漂亮，从小就应该认清自己的价值并学会运用美貌的处事方式，不要为自己的好条件吸引男性的爱慕而不安，不要假装看不到这一点，更不要以为把头埋在沙子里装作不知道自己漂亮就安全了。

在生活中，平淡地看待你的美貌，坦然对待对方的好意甚至追求，千万不要不安。那是他们自己选择的，你又没有逼他们。你以为他们对你心动，主动追求你是为了你好吗？当然不是。他们是为了满足自己内心的需求，完全是为了他们自己好。

为什么美女总是配猪头

我们在第6章曾经提到过经济学里的独特现象——逆向选择，也就是说，当伪劣产品和优质产品同时出现在市场上的时候，如果放任不管的话，就特别容易出现优质产品自然地从市场上消失，伪劣产品反而四处充斥的现象。

为什么会出现这样的现象呢？经济学家为我们做出了解答，我们来看一个场景：假设在网络竞拍中有A、B两个卖家，A出售的是价值5000元以上的真品名牌，而B虽然出售的是同一款产品，却是做工精巧的假冒名牌，因此只值1000元。这个时候买家想通过网络购买这个名牌产品，但非常遗憾的是，在网上购物特别难以事先确认产品的质量，他也知道自己容易被假货蒙骗，所以说他会认为在网络竞拍中A、B两样的卖家各占一半，由于他很有受骗的可能，所以他会把两种商品的价值平均起来，即愿意将3000元作为自己的最高出价。

可是当他只愿意拿出3000元的时候，需要卖到5000元以上才能赢利的A卖家就会丧失销售真品名牌的欲望，相反出售假冒名牌的B卖家能够获取巨额的利润，所以他会积极地进行销售，结果出售正品名牌的人就越来越少，市场上只剩下出售假冒名牌的卖家，这就是典型的逆向选择现象。

在二手汽车市场上也很容易出现这样的现象，一辆翻新车只值3万元，但一辆新车可能值13万元。买家仅愿意出8万元，结果必须要卖13万才能够本的卖家就消失了，市场上只剩下愿意出售的低劣翻修车。

我们可以想想，这样的经济原理在恋爱和婚姻中会起到怎样的作

用？

如果我们将男生是否能够提供婚姻，是否能够给女生带来不错的生活作为优劣评定依据的话，很显然，劣质男人自知自身的竞争力是很缺乏的，所以他们往往装成一副深情的样子，使出甜言蜜语，表现出无微不至的关怀，对女生死缠烂打。但优秀的男人会觉得："我这么好，你看不中我，肯定是你自己没有眼光，我自身素质已经不错了，难道还要无微不至地去哄着你这样的女人，那不是有病吗？年轻漂亮不用哄的小姑娘多了去了，你不选我是你眼光有问题。"

此外，劣质男人的机会成本很低，优质男人的机会成本却很高。

所以会死缠烂打，苦苦修炼各种恋爱技巧的男人，除了PUA[1]以外，都是为了追求远远超出自己条件并不门当户对的女孩。

最后，女孩认为这个男人天天缠着自己，这么爱自己，另外那个男人虽然看起来不错，但他对自己可能没有那么上心，没有那么好吧。她通过这种表面现象去思考，然后我们的社会就成为美女配"猪头"的社会。

这个道理在女性里面也是一样的，缺乏竞争力的女生往往会死缠着对方不放，主动选择那种好男人，主动进攻，虽然男人不喜欢主动的女人，但是也许他就半推半就了，所以说我们常常看到的是"恐龙"配帅哥，美女配"青蛙"。

美女想要避开那些不好的男人，最重要的一点就是不要把自己太当回事，不要拿着3000元想去买正品。一个男人发疯一样地追求你，或者纠缠你，那不叫爱，叫变态。

Note

[1]PUA：一般指把妹达人。

Chapter 12　做到这些，他会把你当成最爱

一个男人，他只有足够喜欢你，他才会风雨无阻地来见你，才会无时无刻地想着你；一个男人，他只有足够喜欢你，他才会珍视你和你的青春，才能容得下你那些小脾气、小心思；一个男人，他只有足够喜欢你，你的发嗲他才不会觉得肉麻，你的发怒他才不会感到厌烦；一个男人，他只有足够喜欢你，才会想要和你携手走进婚姻殿堂，将自己的下半生忠实地拴在你的左手无名指上。

为什么不能倒追

亲戚给小樱介绍了一个不错的男孩子，他高高瘦瘦、斯斯文文的，正好是小樱喜欢的类型。他不爱抽烟，很少喝酒，无不良嗜好；工作稳定，收入也还可以。而且他心地善良，待人也很真诚，各方面都让小樱很满意。唯一不足的是，他很少主动联系小樱，在他们相处的日子里，从来都是小樱主动给他打电话。

当小樱问起时，他说，他之所以不主动联系，是怕他们感情太深了，以后万一不能在一起，会辜负小樱。

他们认识了大半年，见面的次数还不到5次，电话平均1个星期都不到1次。小樱因为这个问题常生闷气。

小樱也问过他到底是不是真的喜欢自己，他肯定地回答："喜欢。"可小樱就纳闷了：喜欢一个人为什么不愿接近这个人呢？

平心而论，小樱的条件不差，很多朋友都说她完全可以找个比他条件好很多的男人，可小樱偏偏就只喜欢他。他身边没有其他的女人，因为工作已经占据了他的绝大部分业余时间，而且他也不是那种喜欢跟女人搭讪的男人。他性格比较内向，人也比较老实，小樱觉得他以后会是个好男人。

他总说小樱是个好女人，跟自己在一起不划算，他现在没房、没车。老实说，小樱是真心地喜欢他，不管他有没有房、车，小樱都愿意跟他在一起。可跟他交往的这段时间里，小樱觉得一直都是她一个人在战斗，特别累！

小樱无法抉择，是该主动一点追求他，还是该忍痛放弃这段感情呢？

的确，会有一些女性杂志告诉女人们：喜欢，就大胆地追求他吧！这样的口号多么能够鼓动某些女孩子脑海里蠢蠢欲动的念头，刺激她们

的购买欲，从而使杂志获得更高的销售量啊！是啊，男人可以，女人为什么不可以？她们多么渴望和对方在一起，以至于忽视了男女本身的性别差异。当然，也就傻乎乎地刺激了杂志的销售量和网站的点击率。

杂志上的铅字并没有那么神秘，它并不意味着真理，编写这些内容的记者、编辑都是什么样的人呢？

也许是男性，刚刚追求一位女孩未果，心力交瘁。这时他们当然乐于享受一段女方扑上来的感情。于是他们策划了一个选题，告诉你：“爱他，就大胆追求他吧！”事实上，他们在臆想一段轻松愉悦的性关系，就像他们想去马尔代夫度假一样。很多男性想要故意这么误导你，以便于他们自己或者他们的同胞享受不费吹灰之力的性。但别忘了，在性的可得性问题上，男女是对立的。

也许是女性，她们刚刚大学毕业，正在实习期——她们每个月能从报社拿到约莫1000元钱，而工作却是在公众媒体上为大家比较Dior（迪奥）和Chanel（香奈儿）的新品优劣。包括“爱他，就大胆去追求吧！”这些铅字多半就是出于她们之手。你不能指望这些20岁出头，并未婚配，自己也在情路上跌跌撞撞的女孩子给你什么良好的教益。

当然，杂志社的女性中也确实有资深的、比较懂得人情世故的内容编辑，不过你放心，她们不会亲自动手，内容的编写一般都会交给新入门的新手记者，懂得人情世故的内容编辑在杂志社的地位就像教授一样，书并不用自己写，只需要带几个博士研究生，把课题分给他们就行。

更何况，她们也不太可能接受过正规的恋爱教育。她们需要的只是眼球，为了刺激销量，她们会想出各种选题来，但她们本身并不是专家。

当你听信了这些话，对男人们发起主动追求，就好像是羚羊试图捕猎老虎一样让人错愕。

正常的好男人会拒绝你——在他的心目中，追求难道不是男人分内的事吗？怎么他突然扮演了女人的角色呢？最好的结果是他未必拒绝你，但会感到惊慌失措——就好像他突然在地上捡到一个包，里面装有10万元现金和一把手枪。即使他很缺钱，也会感到强烈的不安，甚至恐惧。

不好不坏的男人即使选择了和你在一起，他们还是不会放弃寻觅自己真正想要的女人，他们未必是存心去占你的便宜。也许他们只是随性地享受性别给他们带来的好处罢了。他们并未察觉到自己的性别优势，但这或许意味着他们无意间的举动将会给你带来无穷的伤害，就像一个大个子开玩笑推了小个子一把，结果小个子一个趔趄摔得鲜血淋漓，然后他才开始察觉到两个人身板不同，下次应该小心一些。还记得你对自己从街边大甩卖淘来的东西有多么不珍惜吗？那就对了。

坏男人不会拒绝你，这正是他们想要的——一份免费的不需要任何付出就可以吃到的山珍海味。他们更加不会认真对待你，而是将你视为和男性同胞一样，“玩得起”“看得开”的女人，在厌倦的时候，他们会毫不犹豫地甩掉你。

很多女人以为性是男人追求女人的原始动力。殊不知，性吸引才是男人的动力。什么能让男人如痴如醉？性？不不不！正确的答案是：追逐性的过程。什么能让男人浑身冒汗？脱光衣服的女人？不不不！正确答案是：脱光衣服的过程。如同一件礼物，我们很少使用现金作为礼物，送出的礼物也很少用透明盒子包装。我们为它层层叠叠加上精美的包装，主要原因之一是由于神秘感和伪装一直都是欲望的源泉。直白虽然经常被认为是一种好的品行，但在两性关系上并无助益。

《诗经》里面说：“窈窕淑女，君子好逑。”这一句说的是美丽。而下一句“求之不得，辗转反侧”说的是女人的矜持，矜持意味着她的难得，难得意味着忠贞，忠贞正是触发男人长期择偶策略机关的关键，这就是女性性吸引力的最大来源。也许《诗经》里这位“淑女”也是同样喜欢这位“君子”的，但是她绝对不会把自己赤条条地送上门去。她会把自己包装得很精美，然后等着他进一步的“求”。这样的矜持是女人的天性，也是吸引男人的关键所在。

美丽吸引男性这一点容易理解，水汪汪的大眼睛，尖而小的下颌，饱满光滑的皮肤，是生殖力健康的表征；而矜持则比较难以理解，为什么有时候羞怯甚至拒绝会更深层次地吸引男性呢？因为与女人相比，男人更在意伴侣的忠诚度，因为女人永远能确认孩子是不是自己的，但男人却无法百分之百肯定孩子是不是自己的。

当一名女性过快地与男性产生亲密接触，过于开放和主动，她会被认为具有雄性特性，而雄性特性是和花心紧密联系在一起的。男性的潜意识会认为你更有可能出轨，会认为他更难以成为你孩子生物学上的父亲，所以更难将你当作长期伴侣对待，也更不愿意和你建立严肃认真的婚姻关系。

所以，不要主动追任何男人，最多可以暗示，千万不能追——哪怕对方条件不如你也不能追。倘若在你对他进行了暗示以后，他仍旧没有主动接近你，那他多半不是单身，或者没那么喜欢你。

聪明的女人，永远等着男人的主动进攻。只有不聪明的女人才会主动追求男人，也只有不聪明或不可靠的男人，才会接受女性的追求。

你坚持要追他，没有问题，前提是你已经默认以下条款：

你主动追求他之后，你应该每天主动打电话给他，主动和他上床，自备避孕工具；要记得在情人节为他买玫瑰花，买一枚钻戒给他，在必要的时候跪地求婚，赚钱给他花，照顾他和宝宝。最重要的是，如果他离开你，你要努力克制自己，像个男子汉一样把眼泪吞进肚子里。

为什么不能太主动

尽管现代社会越来越开放，但在求婚这件事上，我们知道，在世界上任何一个社会、任何一个国家，求婚都不是由女性提出的。哪怕是最开放的性爱之邦——希腊，求婚也是由男人来完成的。

如果我们把镜头聚焦在动物世界，我们会看到什么？

我们会看到雄山雀为雌鸟衔来嫩枝和植物的果实；阿德里企鹅为了乞求和雌性交配，在冰天雪地里到处寻找罕见的石头用作求偶；公螳螂为了延续后代，甚至愿意在交配之后就被它的伴侣一口把头咬下来……

如果一只雄性动物不肯对雌性做出相应的投资，它便不配得到交配机会。你能想象雄鸟不衔嫩枝去求偶吗？除非它们疯了。

然而，在海马和瓣蹼鹬[1] 身上，我们可以看到截然相反的现象：作为生活在加勒比海的鱼类，雌海马会追求雄海马，把卵下在对方的育儿袋中；而雌瓣蹼鹬会成群结队地追逐雄鸟，因为后者承担孵蛋的责任。雌性发起的追求是如此的猛烈，有时候连雄性看了也自愧不如。

决定谁来追求谁的根本原因是什么呢？答案很简单，这和性别本身没有太大关系，只和亲代投资的多寡有关。谁在生殖与繁殖后代中投入更多，谁就应该成为追逐的对象；谁在生殖与繁殖后代中投入更少，谁就应该成为主动的一方。

Note

[1]瓣蹼鹬：鸟类的一种。雌鸟的体形比雄鸟大，颜色也更靓丽，能进行占区争斗和做求偶表态。雄鸟则负担孵蛋任务。

没错，海马是由雄海马来孵化小海马的，而我们刚才提到的瓣蹼鹬也是由雄性来孵化小鸟的。

当然，即便是雄追雌，雄性也并不全是迫切的，有的雄性格外谨慎，比如灌木蟋蟀就是这样一个鲜活的案例。雄性在一次性交中，所射出的精液足足占据总体重的25%，这是送给雌性的能量储备。它们一生中，仅能进行为数不多的几次性交——这使得雄蟋蟀非常挑剔——就像人类的女性一样。

所以，为什么不能主动追求男人呢？答案是：因为子宫在女人身上，而且男性性交所需要付出的代价太少了。

这个看似滑稽答案的背后隐含着生物界的大秘密：雄性的生殖潜力是无穷的，而雌性的生殖潜力是有限的，前者可以借由性交获益而不必付出太大的代价，而雌性则必须考虑到抚养的负担问题。倘若性交对于不承担孕育后代风险那一方而言，没有任何损失，只可能带来好处，那

么他们必须为求欢付出代价。不同的成本收益铸就了不同的择偶方式，男人比女人更热衷于性交。

从经济学的基本原理我们可以得知，由于性具有得失不对等性、不同的需求性，必然导致性的稀缺，这就意味着性势必成为雄性意欲获取的标的物，成为女人被动提供给男人的服务。实际上，就像女性主义理论家安卓丽雅·柔金（Andrea Dworkin）认为的一样："每个男人都会想从女人那儿得到一样她所拥有的东西——那就是性爱。他可以将它偷走（强暴），说服她把这样东西给他（诱惑），或是将它租借下来（透过美国式的婚姻制度），又或是完全地独占拥有它（在大部分人类社会里出现的婚姻关系）。"

而根据另一位进化生物学家的说法是："在所有人类社会里的大部分甚至是所有的情况下，男人都是发起追求、说服、引诱、利用爱情魔力，赠予礼品以交换性服务、偿付聘金（而不是收受嫁妆）、花钱嫖妓和犯下强暴罪行的一方。"

换言之，女性（也包括生物界的其他雌性）需要承担生育的义务，决定了女性选择性交对象时更挑剔，继而决定了男性应该主动追求女性。他们必须付出若干代价，从而得到性资源。

可以说，男人生来就是应该主动追求女人的，这种追求的主动性并不仅仅是老古板的做法或者封建社会的遗毒，它是人的生物本能，跨越了文化、种族、国界甚至人与动物的分界线。换言之，只要你认为自己不是龙舌兰或者野生蕨类，你就应该把追求的权利交给男人。只要怀孕和哺乳的不是男人，那么你们之间的关系就应该由他主动发起。他应该主动追求你、珍爱你、呵护你、照顾你，以此来求得你们之间的欢愉。不能否认，一夫一妻制在一定程度上改变了人类的求偶特性，在男性的鼓吹下，有一部分女性会稀里糊涂地将性"免费"送货上门。

要知道，女人为了怀孕所做的付出是巨大的。她在怀孕期间所消耗的热量，总计达到8万卡路里，相当于跑步1000公里（30个马拉松）；而男人的一次性行为顶多等于跑步2公里。——一夜情里，女人也许需要承担500倍男性的负担。

另外，据不完全统计，世界上子嗣最多的男性有1042个孩子，而子嗣最多的女性只有67个孩子，前者是由超过20个的女性为他生育的。实际上，一汤匙的人类精子，足以让所有南非妇女怀孕，如果再来一次，则又可以让整个菲律宾的成年女性受孕。

男性的生殖潜力如此之大，女性完全不能从单纯的性爱中获得任何好处。并且这意味着女性的卵子比男性的精子有价值得多，这就是为什么只要长得可以的女人投怀送抱，75%的男人都不会拒绝跟她一夜情的缘故（根据对大学生的调查显示）。

能激发男性的本能冲动算不了什么，重要的是能把他长期地留住。

你得让他来主动追求你，不然他会在和你完事后逃之夭夭。

我们可以揣测一下男性的心理，当一个女孩主动追求另外一个男孩时，会诱发男性怎样的想法呢？

第一，她的卵子价值很低。

第二，她身上具有雄性特征。

她的卵子价值很低，这导致他并不想和她共同抚养并投资一个后代——不过这不妨碍他播种之后拍屁股走人。

此外，雄性特征是和不专情紧密联系在一起的——由于男性永远都没有办法100%得知对方的孩子是不是自己的，所以他们更需要一些父性确认，这些懂得要求父性确认的，好猜忌，或者说好妒忌的男人会比正常男性拥有更多的后代，繁殖的结果更为成功——所以，当你表现出雄性特质即主动接近他们的时候，你会被他们认为是一个不专情的女子，让他们感觉更容易被背叛、被蒙蔽，他们的潜意识令他们不愿意和你在一起。

总而言之，无论基于什么情况，当你主动追求他时，你就相当于在告诉他："我基因不好，我身上有着雄性特征，我还和男人一样有着花心的潜质。"

于是，他的潜意识会认为：你更有可能出轨，他更难以成为你孩子生物学上的父亲，你剥夺了他选择配偶的可能，所以他更难将你当作未来的妻子对待。

另外，如果你太快地满足他，他会更快地厌倦你。

所以，你明白了吗？当你喜欢一个男人，你得让他来追你，为你付出。否则你将会被认为是花心、不专情、基因价值很低的二等品。倒追和倒贴只能导致男人愿意和你一夜情，但是并不能为你带来你想要的长久关系。即使他们勉强从了，婚后也更容易出轨。

为什么不能顺其自然

很多时候，女孩们会遇见所谓"顺其自然"的爱情。

同事给某甲介绍女友，觉得他们挺般配的，唯独女生学历低一些，于是同事极力撮合，某甲却说："最近工作太忙，没时间追女孩子，要不认识一下，顺其自然好啦。"

某乙的女友提出分手，众人劝得苦口婆心，某乙却说："大家别劝了，她就是那样的脾气，我们顺其自然吧。"

小璐遇到一位心仪的男生，自己喜欢得不行，男生告诉她："我们相隔得太远，顺其自然吧。"

类似的还有琪琪，她喜欢上一个不该喜欢的人，那个男人告诉她："我也很喜欢你，只是我们大概不属于彼此，我们顺其自然吧。"

接下来的故事是这么发展的：

某甲见到同事介绍的另一位女孩，惊为天人，于是奋起直追，没事就送花、送礼物，车接、车送。

某乙分手后飞快地与公司女同事打得火热，原来他们早就已经看对眼，只欠东风。

小璐心仪的男生赴美签证下来了，招呼都没打一声，直到人到了国外才告知小璐。

琪琪喜欢的男人，原来早已和异地的女友领证，只欠婚礼仪式。

这些"顺其自然"的爱情，看得旁人丈二和尚摸不着头脑。

男人们口中的顺其自然，表面上是一种妥协和无奈，更多就是采取放任、得之我幸失之我命、听之任之的态度。实际上，他们是采取不作为来作为分手的妙计：你不是不好，我不是不想要，只是如果失去，对我而言也没有什么大不了的。你对我而言，或许很重要，只是并不值得我去努力争取。或许根本就无所谓，能到手也好，不能到手也没关系。

你愿意拥有这么一段感情吗？

真正喜欢你的男人，自会像某甲对待第二个女孩那样奋起直追，不会愿意和你"顺其自然"的。所谓的顺其自然，是对待可有可无者的态度，就好比某甲在没有看中第一位女孩子时，他那种懒洋洋的状态。

一个男人不主动追求你，可能有一万种理由，但绝对不会是因为太爱你。他可能有着与众不同的性取向，也可能因为其他原因自认不能给你女人应有的幸福。你要知道，要求一个男人克制住基因中与生俱来的花心本性是多么困难，要不是足够爱你，他势必无法战胜自己体内的激素。

一个男人，他只有足够喜欢你，他才会风雨无阻地来见你，才会无时无刻地想着你；一个男人，他只有足够喜欢你，他才会珍视你和你的青春，才能容得下你那些小脾气、小心思；一个男人，他只有足够喜欢你，你的发嗲他才不会觉得肉麻，你的发怒他才不会感到厌烦；一个男人，他只有足够喜欢你，才会想要和你携手走进婚姻殿堂，将自己的下半生忠实地拴在你的左手无名指上；一个男人，他只有足够喜欢你，他才会想和你有一个共同的孩子，一起看着他慢慢长大；一个男人，他只

有足够喜欢你，他才会克制自己的欲望，忠于你和你们的家庭。

而一个不愿意主动追求你的男人，他势必是不够喜欢你的，甚至可能连喜欢这个词也欠奉。只是你从头到尾都陷在自己的钟情妄想里而已。

所以当一个男人告诉你，我们顺其自然地发展吧。他的意思就是：我可以和你维持现状，只是如果有其他更好的人选出现，我也不会放弃我的选择权。或者是：其实我心里还有别人，只是你也不错。再者，顺其自然往往隐含着一个难以启齿的意思：若目前的不利局面进一步恶化，咱俩就别继续了吧。

为什么不能把一见钟情当成爱

公司销售部高大英俊的Eric和文案部的Belle都是单身。在总公司的年终联谊会上，他们被同事们起哄着授予了最佳“金童玉女”的称谓。之前两人并无太多交集，害羞的Belle偷偷望向Eric，不想对方也投来炽热的眼光。

同事们都是喜欢起哄的年轻人，他们怂恿Eric与Belle对唱情歌，Belle正要拒绝，Eric却大方地站出来邀请她一起合唱《有一点动心》。唱到动情处，他牵了她的手，她脸一下子红了。

散场后，Eric负责送Belle回家。下车的时候，也许是趁着酒意吧，他吻了一下她。两个人就此顺理成章地交往起来。

在Belle的心里，既然他们都是同事，也算知根知底了。他们很快发生了关系，Eric对她非常温柔，他说他十分需要Belle，正好她房租到期，索性搬到他家与他同居了。谁知没几天，Belle发现Eric总是喜欢半夜上网聊天，她这才知道他和国外的前女友竟然一直藕断丝连，而那个女孩，今年10月就要回来了。

Eric说：“我爱你，但我必须对她负责。可我真的很爱你，不能没有你。”说着说着竟然流泪了，Belle心疼地抱住了他。

结局当然是一个悲剧。Eric跳槽并且结婚了，Belle在他结婚以后还当了他好一段时间的情人。

我们可以从这个“一见钟情”的故事里看出什么呢？

首先，两个人看对眼不等于一见钟情。尤其是男性对女性表露的好感，很可能只是他短期择偶策略的一种外在表现。据心理学家研究，一见钟情和细水长流的离婚率是一样的，可见一见钟情也不是什么靠谱的事，不过由于披上了一层浪漫的外衣，前者很容易吸引年轻人深陷其中。

其次，一见钟情也不等于爱。所谓的一见钟情，很可能只是女性在心动，而男人只想误导她，以便和她上床。国外的泡妞高手甚至会故意带女孩子一起去超市采购，然后一起下厨做饭，以便激活女孩子的伴侣幻想，从而达到上床的目的。

最后，上床绝不等于承诺。男人经常会表露出脆弱和火花式的需要，在他清醒的时候，他会告诉你：“我很喜欢你，可是我们没有未来。”“现在这样不是很好吗？以后的事以后再说。”这些都是他们为你而敲的善意的警钟。但他醉了之后会给你打电话说他很想你，或者告诉你只有你才能理解他，或者求你留下过夜。每逢此时，你都要当他在说胡话。如果他只有在脆弱或者痛苦的时候才能想起你，那你显然已经被他当成了镇痛剂。他们只需在痛苦或者难受的时候来上一针，怎么会愿意长期注射？你需要知道，即使一个男人和你上床了，也不会因此去思考你们的未来。

故事中的Belle一开始就被闲人的瞎起哄弄乱了头绪，把看对眼当成了一见钟情，又把一见钟情当成爱，没有和他谈过对这段关系的态度，最后还把发生性关系当成承诺，当然会沦为人家的性伴侣。

了解一个人需要时间，但一见钟情恰恰缺失了这最为重要的一环。快速的关系对女孩而言是很难抉择和判断的，是女孩子受骗的最大温床。那么，一见钟情关系里的女孩子们应该怎么做呢？

首先，在你最有资本讨价还价的时候，最好多从他嘴里套一些话出来。在你们接吻后，在最后的亲密之前，男人会更愿意承诺，更愿意讨论你们的相处模式和未来，因为那个时候他满脑子都是你，确认你们未来的大方向之后，你才应该选择是否和他上床。女孩子们不要稀里糊涂都不知道对方什么心态、什么情况、是否单身、是否有发展就莫名其妙地变身为对方的免费性伴侣了。

从适度的拒绝中你也能看出他对你的重视程度。不用担心拒绝之后他就不见了，放心，男人经得起来自心仪女性的拒绝，而且会更有劲头追逐你。看看相亲节目你就明白了，被拒绝的男人90%都会勇往直前。如果你一拒绝，他就不见了，只能说明他一开始就没有打算和你长期交往。

从心理上来说，很多成年人不愿意吃鸡蛋，就是因为幼年的时候吃腻了的缘故，所以过快发生关系很容易导致这种腻味感的产生。再者，科学上早有定论，难以自我控制和延迟满足的人，在社会上会相对失败一些。也就是说，过于急色的男人，更难以获得事业的成功，而且也更容易厌倦你，拒绝他们未尝不是件好事。

其次，需要注意的是：

男人对女人的性邀约其实并不见得是真实的生理冲动，很可能只是在试探你是否已经是他的猎物，是否愿意和他进行快速的发展。

也就是说，当交往不久的一名男性对你说："你为什么不愿意给我，你真的爱我吗？"你告诉他："我爱你，但还没爱到愿意和你发生关系的地步。我是个很谨慎的人，除非你表现出够格当我孩子父亲的全部特质，否则我是不会愿意和你上床的。"他虽然会郁闷一会儿，但他会因此而更加珍惜你。

这段话是最强大的照妖镜。如果他连你的小小拒绝都经受不起，你还能指望他以后能在危急关头为了你和其他强大的力量对抗？你还能指望他以后会迎来事业的辉煌？

当然，被拒绝了，他一定会不高兴，没准还扔几句闲话，这是人之常情。你踢一下家里的猫猫狗狗，它们还会叫两声，躲你几天呢。但是如果你踢它一脚它就跑了，或者给你来上一口，这样的宠物你敢养吗？

为什么不要钟情妄想

Cecilia在年前开始跟现在的男友王毅交往。王毅大她10岁，是一个离异并且有一个孩子的男人。他追求她的时候并没有坦白这些，后来她知道的时候，虽然有些生气，但由于王毅是她的第一个男人，有很多放不下的回忆，于是她忍了下来，选择了继续留在他身边。

Cecilia是独生女，家里的条件很不错，为了跟王毅在一起，她才选择在这个陌生的城市留了下来。去年，Cecilia家里知道了王毅的事情，全体反对他们交往，因为王毅不仅在婚姻的问题上做了隐瞒，还没有稳定收入，而且跟他妈妈住在一起，没有存款也买不起房子，生活条件非常不好。

Cecilia为了跟王毅在一起，和所有的亲人都断了联系，但是意想不到的事情发生了。王毅要创业，他需要Cecilia这个贤内助，不想她出去工作。Cecilia听了他的话，做了全职主妇，但是王毅的妈妈一直想要儿子找个家里条件好、有事业的女人，当她看到Cecilia不出去工作时，就开始摆出一副Cecilia没人要了，只能嫁给王毅的样子，对Cecilia的态度不冷不热，吃饭也不乐意叫她一声。

王毅虽然也会安慰她，但她还是能够察觉到，王毅心里只有他妈和孩子，自己只是一个外人罢了。他们本来说好以后单独生活，但是王毅现在还一直表示着他要跟妈一起过。

今年开始，身边的朋友们陆续做了妈妈，但40岁的王毅还是老样子，事业毫无起色，Cecilia有时候会说："你这样大钱赚不上、小钱看不上的，这么大年纪了，还有几年可以荒废？你应该好好踏踏实实地做点事情才对。"每次王毅都很生气，会摔门而去，弄得Cecilia不知如何是好。

每一次她想跟王毅好好说说，他都不愿意。只要她一开口，他就严

词指责说：“你有什么计划，是不是找好了退路，要跟我分手？”说Cecilia又开始拖他的后腿，在他想努力的时候给他泄气了。于是，她只能将委屈吞到肚子里。

Cecilia真的很想说：你现在知道努力了，前10年你干吗去了？但是这种话她根本没机会说。

有一次Cecilia说以后生了孩子，让自己爸妈过来跟他们一起生活，也可以照顾好自己和宝宝，王毅就立刻反对，他口口声声说娶的是她，不是她的家，但是又一面要求她接受着他的整个家……当她说自己想念父母时，王毅最多只会说：“你想家了就回去看看。”王毅让她和自己的妈妈以及孩子住在一起，却不能接受她的父母跟他们生活在一起。

Cecilia的妈妈告诉女儿，如果王毅肯去他们家发展，就给他们一套房，让他们结婚，王毅却不同意。开始Cecilia以为他觉得是在自己的城市好发展机会多，但是现在她知道，王毅是因为放不下他自己的家人。Cecilia气不过，说：“我不也为你放开了我的父母吗？”王毅竟然似笑非笑地说：“我从来没有要求你放弃你的家、你的父母啊……”

所有的朋友见到Cecilia都说她的精神差，瘦了好多。Cecilia不知道这算不算自己在作践自己。她现在真的想好好地大哭一场。

也许你看出来了，Cecilia是一个有着自虐倾向的女人。

很多女人都有类似的情结，她们觉得如果把自己献给了某个差劲的男人，这个男人就因此而不忧郁了、不苦闷了、不痛苦了，哪怕有家仇都不必报了。我管这个叫奉献妄想。

奉献妄想的本质是基于奉献的幻想进行自虐，并且从自虐中得到快感。女孩从身边人对她的关爱中获取温暖能量，并且将它投注到男方身上。

上面的例子中，Cecilia的家人都反对他们在一起，其实在她的心里，已经可以料想到故事的结局了。只是人都有种逆反心理，越阻止她，她越觉得自己独具慧眼，非要证明给大家看不可。

王毅并不爱Cecilia，旁观者一眼就能看出来。如果这个女人要出走，他是多半不会去找她并为之改变的。要处理这种纠纷很简单，Cecilia应该尽早离开这个男人的家，如果他来找她，她可以提出让他把孩子托付给母亲，跟她一起回自己的家乡工作。他既不愿意为Cecilia付出，也不愿意承认Cecilia的付出，这个女人在他心里轻如鸿毛，以至于他完全不需要顾及她的感受。说白了，他只想占Cecilia的便宜，他对她的感情除了无穷无尽的索取和耍赖（装作没她不行），再无其他。

“每一次Cecilia想跟他好好说说，王毅都不跟Cecilia好好谈，只要Cecilia一开口，他就严词指责Cecilia说：‘你有什么计划，是不是找好了

退路？要跟我分手。'”——这让人想起一个笑话，某位好心男子常施舍钱给他家附近的一个乞丐。有一天，乞丐对他说："先生，我想请教你一个问题。两年前，你每次都给我10块钱，去年减为5块，到了今年，只有1块了，是什么缘故呢？"那人回答："两年前我还是个单身汉，去年我结婚了，今年家里添了一个孩子。为了家用，我只好节省自己的花费。"乞丐听了，生气地说："你怎么可以拿我的钱去养活你的家人呢？"这个故事生动地说明了，吃白食的人吃惯了白食，失去的时候会觉得浑身不舒服。为什么？因为他们本来就没有羞耻感。

当你决定离开他，不想再痴痴奉献的时候，对方一定会苦苦挽留，用尽各种手段让你留下来。用道德胁迫你，给你安上各种罪名根本不算什么，倘若继续和他纠缠下去，他可能会用上一些极端的手段恐吓你。而且，越是本身条件不够好的男人，越是更加倾向于纠缠对方。

李银河老师曾做过一项调查，结果显示：那些生活或曾经生活在家庭暴力环境中的人，很少能理解或喜爱SM游戏[1]　，只有那些成长环境中完全没有暴力行为的人才会喜爱这种游戏。暴力环境是是否喜爱性虐待游戏的必要条件。

我们容易看出，这和心理学上的钟情妄想有着类似的地方。两者同样是妄想，但奉献妄想一般发生在女孩身上，通过自虐和被虐来得到快感；而钟情妄想多数是通过纠缠对方来得到快感。

当然，男权文化呼唤这种不问回报的奉献精神。尤其因为奉献妄想往往与性紧密相连，它更是被一些人所推崇和追捧。比如说浪子回头的故事，一般就是一个女人通过奉献打动对方的故事。她双手呈上自己的清白、青春以及未来，不问任何回报地放在他的面前：拿去吧，我的主。也许这个主儿好想要安顿下来，于是他安顿下来了。当然，更多的时候他会辜负她们。

没人希望这事发生在自己身上，所以我们必需要学会及时脱离带有这种苗头的生活。

我们需要知道的是，爱可以改变很多东西，但并不代表它可以改变一个人的本性，他们已经在这个地球上生活了几十年了，长久以来的生活氛围已经形成了他们固有的生活习惯模式，形成了他们的人格，你无法改变这一点，就像你无法让时光倒流一样。

Cecilia其实就是一个被父母惯坏的小孩，惯得自己忘乎所以，竟然以为自己无所不能了，能够"拯救"一个离异、有子、恋母的老男人。然后，她花光了父母家人奉献给她的所有温暖能量，吃足了苦头，才肯悔悟——不，她还没有悔悟，或者说，她还徘徊在悔悟的路上，不知道到底应该一条胡同走到黑，还是应该悬崖勒马浪女回头。

Note

[1]SM游戏：SM就是性虐恋（英文sadomasochism）的简称，SM游戏是一种性快感与痛感联系在一起的特殊性游戏，即通过痛感获得性快感的性游戏。

被惯坏的小女孩特别容易栽在此类恋情上，究其原因，一则是上面所说的，她已经习惯了得到任何东西，一切都那么不费吹灰之力，所以容易轻信；二则是她们比较幼稚，易于控制；最关键的，是她们有着竭力证明自己成长的内在冲动，当一切都变得不再那么有挑战性的时候，她们会试图通过掌控别人眼中的高难度关系来见证自己的成长——就像寓言中那个做出了一对机械翅膀的天才，在众人的大力吹捧下，他误以为自己没有翅膀也能飞——结局是他掉落高塔万劫不复，就像故事中和故事外的女孩们一样。

这一类的女孩自尊心很强，尤其在宠爱她们的人的面前，她们绝对不愿意承认自己的过失，接受他们善意的揶揄。面对曾经苦口婆心的劝诫，她们甚至与亲人不惜翻脸。与之相比，她们宁愿忍受外人对自己的不敬。

也许你很难理解。刀子嘴豆腐心固然不好受，但怎么着也比刀子嘴刀子心强吧？但实际上，这些女孩是在竭力保护着自己最后的幻想不被打破。只要还在这样的关系中逗留，她们就可以自欺地认为自己并没有失败。

不过，即使是这样的自欺，也是需要代价的。故事中王毅的妈妈对Cecilia的态度，就是Cecilia所需要付出的代价。她吃准了Cecilia要改正错误所需要付出的代价很昂贵，所以笃信她不会离去，于是可以作践她。

如果你遇到这样的极品男人，拿定主意，打点好自己的必需品，悄悄不告而别吧。即使需要损失一些财物，也比损失青春甚至生命来得好。有时问题的关键不在于你失去了什么，而是继续这么下去，你还会失去什么。

为什么不可千依百顺

米米是一个很开朗的女孩，但是她最近总不开心，因为她男朋友的前任女友。

他的前任女友住在上海，据说是一个很不错的女孩，每一次男朋友提起这位前女友都很痛苦，和提起其他女朋友的时候完全不一样。为什么呢？因为这段恋爱是在男友不愿意的情况下分手的。据男友说，他们当时已经谈婚论嫁，但女方要求他拿100万出来，他拿不出来，结果就被女方无情地抛弃了。

男友对这个前女友念念不忘，经常跑到上海去看她，却很少去看同

一个城市里的米米。

米米总觉得在这段感情中没有安全感，可是男友说："你太敏感了，你要上进，你要多做一些对自己有利的事情，不要老是想着两个人之间的恋爱。"

男友还说："我是很喜欢你的，但是没必要时时刻刻表现出来。生活本来就是很平淡的，结婚和恋爱是两码事，只要咱们两个人合适就可以了，爱不爱就没什么重要了。"

男友的理性让米米很不安。他说跟米米在一起很开心，但是从来都没有说过爱她。米米觉得自己就像是一个治愈系的女生，在为男友疗伤，可是并没有得到他真心的关爱。她在想：为什么男友不会爱上自己呢？难道男人都喜欢那种显得非常高不可攀的女孩吗？他为什么会想念抛弃他的前女友呢？

令人惊讶的答案仍然来自进化心理学：一个不在乎孩子是否为自己亲生的男人，更容易陷入为别人抚养后代的境地，于是他们的基因就这么灭绝了，反而是那些好猜忌和妒忌的男性有机会留下更多的后代。

这样的好猜忌基因会迅速地扩散开来，经过数万年的更替，男性中的大多数都是这些好猜忌的男性后代。而女性因为要面临生育的艰辛，理应很少滥交，因为她们滥交不会给她们带来任何利益，反而容易让自己得不到原有的保障。

这很容易理解，如果说一个男人一年内跟100位女性滥交，他兴许能够得到100个孩子；但是一个女人在一年内跟100个男人滥交，她最多也就得到一个孩子（多胞胎除外）。但现实是，女性常常用短期择偶策略来换取资源或更好的基因。

换取资源是很容易理解的，在任何文化里我们都能找到用性来换取资源的女性——比如说妓女、二奶。得到好的基因如何解释呢？我们可以想象，因为女性的性资源相对稀缺，她们很容易就可以得到一个基因比自己老公好的，富有魅力的交欢对象。有个笑话是这么讲的："对女人而言，最好的办法是嫁给一个亿万富翁，然后和他英俊的保安偷情生个孩子。"

有些女人会跟愿意娶她的老实人结婚，然后再去寻找一个富于性魅力的男人，产下后者的子女，这个子女可能具有更多的性魅力，可以给她带来更多的孙代。她们通过这样的方式来使自己的基因遗传最大化。

那么，什么样的女性容易和男人发生短期性关系呢？我们在第十一章提到过，自尊较低的女性较自尊心高的女性往往自青春期以来拥有更多的性伴侣，在过去的一年内拥有更多的性伴侣，更多的一夜情。

也就是说，短期择偶策略的采用与自我知觉的配偶价值无关，却和

较低的自尊有关。

自尊较高的女性往往采用要求承诺的长期择偶策略，而自尊较低的女性往往采用短期择偶策略。科学家并没有揭示究竟为什么自尊能够如此有效地预测短期择偶的发生，但男性的基因能够下意识地注意到这一点，并且把它应用在日常的择偶偏好之中。

回到开篇的案例上来，事情变得简单了，如果一个女孩子，她的自尊较低，那么男性的下意识就会认为她是一个很容易滥交、会发生婚外情、容易给他戴绿帽子的女人。他们也更不愿意成为这些女性的孩子的亲生父亲。

当一个女人面对男人的时候显得自尊格外低下，或者对他异常地顺从，他都会认为这个女人自尊较低，然后他会下意识地认为她有着更多出轨的可能性，注意我们在这里说的是潜意识，而不是意识。这样的女性更难以得到男性的真心和青睐。

回到开头，你明白为什么男人都喜欢那种显得高不可攀的女人了吗？你明白男人为什么会对踢掉他的前女友念念不忘，却无法爱上对自己痴心一片的女孩了吗？当然，这不是全部的原因，却是至关紧要的原因之一。

不唠叨的女人是男人的最爱

小希走出厨房，对着电脑前的阿Sam叫道：“准备吃饭了。”

阿Sam头也不抬地应了一声：“嗯。”

小希正要坐下来，一看还少一双筷子，马上又折回厨房里，边走边唠叨：“也不知道在忙什么，整天那么忙。”

在厨房里，小希顺手将垃圾打了个包，洗了洗手。她拿着筷子出来的时候，阿Sam依然专注在电脑前。

小希又叫了一声：“吃饭了。”

大概是听出了小希威胁的语气，阿Sam很快关闭了电脑，坐到了桌子前。

“你怎么也不洗洗手？天哪，你袖子上都是些什么东西？在电脑桌上蹭的吗？为什么那么脏？你到底整天都在忙什么？不是说最近工作不忙吗？家里的酱油没了，说了多少次也没见你去买。对了，厨房的灯有点问题，你什么时候给换换？”

阿Sam不吭声，继续扒着饭。他知道只要他一接口，将会有新一轮

的唠叨风暴向他袭来。

这是他们两个人世界里常见的一幕。

长期以来，国外的书籍和杂志在描述男女语言交流的差别时，引用过这样一种说法：女性平均每天使用20，000个单词，而男性每天只说7，000个单词，即女性每天要说的话接近男性的3倍，这种说法一直被大众所接受。男人喜欢引用一些报道来嘲笑女人：其实女人天生说话就是比我们多，她们天天唠叨，没办法。

为什么女人在唠叨？为什么貌似永远都是女人在唠叨？女人说的话真的天生就比男人多吗？完全不是。之前曾有研究人员对数百名来自美国和墨西哥的学生进行了2～10天的跟踪调查，调查结果显示，男人和女人在一天中说话的次数非常相似——女人平均每天讲16，215字，男人每天平均为15，669字。男女说的话在同一天中，基本上是一样的，甚至有的时候男性还要多一点点。

不过问题在于：男人为什么总在抱怨女人唠叨？

我们放下问题，来看看另一个女孩萱萱的故事。

萱萱是一个非常不喜欢反复念叨的人。但结婚以后的某一天，萱萱的老公说："我发现婚前你不这样啊，现在变得越来越唠叨啊，同一件事情要讲好几遍，你是怎么回事？"

萱萱问："什么事情我讲好几遍了？"

老公说："你一直叫我去洗衣服，或者一直叫我去洗碗。"

萱萱说："拜托，那是因为你一直都没有去洗衣服，再说厨房里的碗堆成山了，你把它们洗了不就结了吗？"

老公说："我就不想洗，你一念叨我就更不想洗。"

事实上，萱萱念叨的时候，扮演的是对方的督促者，她在试图替代他的自我监督机制。

这么一来，老公容易错把自己的责任当成了萱萱要求他履行的义务，结果老公就更加不愿意履行，更加不愿意洗碗、洗衣服，或者做其他的家务。

这就好比一个小朋友，应该要做作业，但他就不做。他特别贪玩，于是拖啊拖，直到父母一再地催促他，老师一再地批评他。最后他还是不想做，甚至连学都不想上了。

他完全可以不用变成差生，就像萱萱的丈夫一样，在他内心没有建立起这种强大的自我监督机制的时候，倘若别人因为某些因素不知不觉

地介入，扮演他的督促者，扮演他的良心，他就更加有理由没有良心，更加有理由没有自我监督意识。最后就变成了女方开始唠叨，试图通过反复的教导来逼迫他行动。

更有甚者，女人在唠叨的同时就顺手替对方完成了应做的事，她唠叨半天，丈夫都不去洗碗，最后她一想，唠叨这么久也没用，我自己洗了吧。好，从此这个碗就归女方了。

结果是，女方染上了唠叨这个坏毛病，而对方更加乐得偷懒——当只需忍受念叨就可以避免做家务，何乐而不为呢？可怕的是，女方虽然说不出所以然，但也会对丈夫偷懒这种行为心生怨气，并试图发泄在其他的地方。

如果唠叨和抱怨不足以发泄怨气，女方会下意识地试图破坏俩人之间的亲密关系——这很可能是不可逆的。

所有的育儿书都教导母亲要树立自己的威信，让孩子清楚地知道你的底线在哪里，培养他们的自我监督意识。这对老公同样适用。

这里最关键的一点，就是你得提出你的要求和惩戒。然后，不要再重复。简单本身就是一种力量。

军官带领士兵的时候，如果让他们立正，他会怎样？他会说“立——正”，他不会说“立正立正立正，快快，赶紧立正……”你需要的不是一再地重复唠叨，你应该只命令一次，多次的重复会大大降低你的说服力和威信。

所以，一件事，只说一次。如果他不履行，你需要给出惩罚的措施。事前给出警告，身体力行地履行惩罚措施。

建议女方告诉男方：以后什么事情我只会说一遍。如果你没有洗掉水池里所有的碗，你第二天就发现它们会爬到你的那边床上。

从此以后，你家的碗一定都是干净的，可能他有时忘记了洗碗。只要你一讲到碗还没有洗，他就马上很警惕，然后去把碗给洗掉。当然，他必须足够爱你，能够忍受你恶作剧式的玩笑。

当你多次重复，不停地纠结于同一件事情上的时候，你就会丧失威信。而失去威信的你，就要被迫采用唠叨的方式来进一步强化你的权威，这是一个没有尽头的恶性循环。所以当你对家务劳动的偏斜或其他情况感到不满，请不要试图用唠叨来发泄怒气，不要把唠叨变成两个人之间的生活常态。

做一个不唠叨的女人，男人会敬重你，把你当成一个理智的、平等的、可以长期相处的女神一样的爱人。

后记

亲爱的读者，很高兴你坚持读完了此书。如你所见，它不是一本通俗的恋爱故事书或者恋爱总结书，它和我以前的《女人想结婚，男人想私奔》《我和幸福有个误会》等爱情散文集、问答集也有着很大的不同。如果让我以局外人的身份来形容，我愿意把它看作是一本结合了经济学、生物学、社会学、进化心理学来指导两性相处之道的书籍。

我从高中开始在报纸上发表恋爱随笔，大学期间便拥有了情感专栏。那时的我毫不谦虚地认为，自己在两性情感方面有着天生的观察和感知力。但是在这本书的写作期间，我逐渐感觉到以前的自己像是一只古老的鹦鹉螺，静静地坐在一扇一碰就可以打开的大门外面，却一直没有推开它，因此始终没能窥见人类爱情行为背后真正的奥秘。

在这本书的写作过程中，我查阅了大量的文献资料。参考书目里面只列出了引用较多的书籍，其他书目在国内尚未出版，只有英文资料和“字幕组”的杰作可供查阅。之所以查阅如此繁多的资料，并不是我主动想看，而是被它们召唤得身不由己。我像是一个被无形的意念操纵着的木偶，鬼使神差地在知识的汪洋中摸索前行，讽刺的是我并不知道自己要找的究竟是什么。

然而，事实被直觉牵引着，我所研读的大量相关知识巧妙地结合到了一起，终于借着笔端喷薄而出。在整个写作过程中，我甚至连续几天都完成了1万字的书稿——要知道，这种工作量对一个每天最多磨叽2000字的作者而言，是极其不可思议的。因此本书的前期工作完成得很快，大量的时间被用在了后期修订上。这也是截止到目前，我写作生涯中最有乐趣的一次挑战。

当然，这本书引起了诸多的争议。因为它的主旨是用一些原本与爱情毫无关联的学科，尤其是用进化心理学来解读人类的恋爱行为。

要知道，即便是进化论或者心理学，一个世纪前还被大众视为伪科学或者边缘科学。进化心理学（又称演化心理学）也一向被部分“科学人士”斥为“纯属讲故事”的学问，直到近年才开始逐渐得到平反。所以这本书，呃，好吧，我已经看到了男性沙文主义和激进女权主义者们投来的愤怒眼神……

我想说的是，只要经济独立，一位女孩完全可以不用附和男性对于女性外在的偏好，不用刻意地吸引男性，只做“最真实的自己”。

为保障读者能够最大限度地了解书中提到的相关理论，在此列出了主要参考书目，以方便有兴趣的读者查阅国内外相关资料。对于一些国内或国外著作中尚未提及的概念，我认为确有自行翻译的必要。疏漏之

处在所难免，望读者不吝批评指正。

参考书目

[1]渡边邦夫.灵长类的社会进化[M].张鹏，译.广州：中山大学出版社，2009

[2]杰拉德·戴蒙德.第三种猩猩——人类的身世与未来[M].王道还，译.海口：海南出版社，2004

[3]皮文，伯根尼希特，沃里克.约会安全手册[M].路旦俊，译.长沙：湖南文艺出版社，2007

[4]里德利.基因组：人种自传23章[M].刘菁，译.北京：北京理工大学出版社，2003

[5]罗宾·贝克.精子战争[M].李沛沂、章蓓蕾，译.海口：海南出版社，2004

[6]埃普.不要爱上混蛋[M].金棣，译.北京：东方出版社，2010

[7]萨丽·考德威尔.浪漫欺骗——如何识破男人的谎言[M].韦月丽、丁兰，译.南宁：广西人民出版社，2003

[8]玛丽·科比特，希拉·科比特.基恩.你知道他想娶你吗？[M].苑爱玲、曹爱菊，译.北京：中信出版社，2007

[9]莱特.谁是我的理想伴侣[M].罗育龄，译.南昌：江西人民出版社，2009

[10]姜永进.丑陋的孔雀——人体审美的社会生物学[M].济南：山东人民出版社，2007

[11]布里吉特·布森克普夫.调情的艺术：人类交际的终生艺术[M].毛小红，译.海口：海南出版社，2002

[12]阿伦森.社会性动物[M]（第九版）.邢占军，译.上海：华东师范大学出版社，2007

[13]德斯蒙德·莫利斯.裸猿[M].何道宽，译.上海：复旦大学出版社，2010

[14]库尔克.精子来自男人.卵子来自女人[M].张荣建、贺微、唐宁，译.重庆：重庆出版社，2009

[15]王向贤.性别来了：一位女性研究者的性别观察[M].天津：天津

人民出版社，2009

[16]罗伯特·格林，朱斯特·艾尔弗斯.诱惑的艺术[M].刘春芳，译.上海：东方出版中心，2007

[17]亚伦·皮斯，芭芭拉·皮斯.为什么男人爱说谎女人爱哭[M].罗玲妃，陈丽娟，译.北京：中国城市出版社，2009

[18]张雷.进化心理学[M].广州：广东高等教育出版社，2007

[19]巴斯.进化心理学：心理的新科学[M].熊哲宏、张勇、晏倩，译.上海：华东师范大学出版社，2007

[20]贾德森.动物性趣[M].杜然，译.北京：中国财政经济出版社，2003

[21]里德利.红色皇后：性与人性的演化[M].范昱峰，译.成都：四川人民出版社，2002

[22]罗伯·赖特.性·演化·达尔文[M].林淑贞，译.呼和浩特：内蒙古人民出版社，1999

[23]艾伦·米勒，金泽哲.生猛的进化心理学[M].吴婷婷，译.沈阳：万卷出版公司，2010

[24]李银河.中国女性的感情与性[M].呼和浩特市：内蒙古大学出版社，2009

[25]莎伦·布雷姆等.爱情心理学[M]（第3版）.郭辉等，译.北京：人民邮电出版社，2010

[26]史帝芬·品克.心智探奇[M].韩定中、刘倩娟，译，台北：台湾商务印书馆，2006

版权信息

致现任

作　　者：芝士就是力量

出 版 人：刘清华

责任编辑：薛健　刘诗哲

监　　制：蔡明菲　潘　良

特约策划：董晓磊

特约编辑：温雅卿

营销编辑：李　群　杨清方

本书由天津博集新媒科技有限公司授权亚马逊全球范围发行


BM
Booky New Media
博集新媒

目录

版权信息
序 惜欲
该让儿子从小学吉他还是学钢琴？
古代有什么令人动容的爱情故事？
如何为女朋友挑选生日礼物？
经常和猫对话，我是不是有神经病？
婚外情究竟是怎么产生的？
女人如何提高自己的吸引力？
女追男，怎么办？
要不要为了迎合喜欢的人的审美而改变自己？
能跟文艺男青年谈恋爱吗？
两性关系里，女人看重的究竟是什么？
两性关系里，男人看重的到底是什么？
男朋友一直强调自己没钱，他到底想要表达什么？
男友总是跟他好友说“以后有钱就再找一个”是什么心态？
追我的男生约我吃饭，提出AA制，这样合适吗？
初次跟女生吃牛排时，女生对服务员说要八分熟，应该说些什么来缓解尴尬？
为什么男生说我是理想的结婚对象，对我却不那么上心？
男人们无论自己颜值怎样，对女友的要求都是一样高吗？
女生嫌我矮，怎么办？
遇上使用泡学的追求者，该如何反制对方？
在前男友婚礼当天打电话祝福的行为是不是很蠢？
怎样做才可以气到前任、狠狠地报复他？
为什么自称“相貌中上”的人越来越多？
女友和其他男生看电影，我该怎么办？
男人该如何穿衣，才显得既低调又不俗气？
接/打电话时应该注意哪些细节？
搭别人的车，究竟应该坐副驾驶还是后排？
如何做好一个职场新人？
是不是每个人在大学期间都很迷茫？
人这一生为什么要努力？
贫穷会对人造成什么影响？
父母变笨了怎么办？
50岁的父亲可以培养什么样的兴趣爱好？
关系亲密的人之间需要互相说“谢谢”吗？
三岁半的女儿问：折纸后为什么会有条线？我该如何回答？
如果婚后遇到更合适、更情投意合的今生挚爱，该怎么办？
和姑娘开房就一定要发生点儿什么吗？
如何巧妙而富有情趣地暗示男人上楼坐坐？
你遇到过最极品的暗示是什么样的？

男人最需要了解关于女性的什么常识？
我是男同性恋，感染了艾滋病，你会因此看不起我吗？
在追女生时，装穷和装富都是撒谎，为什么结果会不一样？
什么是气质型女生？
和比我大15岁的德国男人恋爱，他会娶我吗？
在游乐场里抓娃娃，有什么窍门？
男生是不是都喜欢长头发的女生？
男生看成人片算是对女朋友的肉体和精神的背叛吗？
教官男朋友老想和我上床，我该怎么办？
男友说“如果一起遇到五个流氓，他不会反抗”，该怎么办？
如何辨别亲密关系中的冷暴力，遭遇时该如何应对？
男人如何看待在公开场合谈论性话题的女人？
如何看待女生拍私房照？
是否该向男友坦白自己的性经历？
被男朋友发现我打过胎，怎么办？
如何解决“婚后谁做饭”的问题？
可以接受“两个孩子，一个随父亲姓，一个随母亲姓”吗？
如何判断伴侣在婚后会不会有家庭暴力？
男生为什么反感做别人的男闺密？
为什么男生宁愿单身也看不上普通的女生？
如何判断一个姑娘想不想和你聊天？
如何和男生保持距离，只是聊天？
一心想嫁给富豪，不在乎自己是否喜欢对方，正常吗？
喜欢上性伴侣，该怎么办？
如何拒绝朋友免费做设计的要求？
助理说“你开三千月薪，就不该对我要求太高”，该怎么办？
如何评价电影《西游记之大圣归来》？
如今看《大话西游》，你还会落泪吗？
改行当作家，有前途吗？
面对网上令人气愤的评论，该如何调整心态？
什么样的男生让你觉得low到爆？
有哪些适合夫妻共同培养的兴趣爱好？
做爱的时候拍视频是什么样的感受？
为什么把红酒倒在伴侣身上是情趣，倒红烧肉就不是？
怎样判断一个男人是否真的爱你？
怎样判断闺密是否真心待你？

序　惜欲

小时候，有过一个文学梦，想要写一本自己的书。随着年龄越来越大，看的书越来越多，这个梦，越飘越远。

用笔刻画出一个全新的世界，太难了。何况我连眼前的这个世界，都没琢磨明白呢。

今天，离这个梦，仿佛近了一点点，但近得有限，依旧遥远。如果说过去我跟文学这两个字之间隔着一整块足球场，这么多年来，我往前跨了一步。仅仅是一步，即使我现在猛然跃起假摔一跤，边双手捂着眼睛嘴里大叫“哎哟哎哟哎哟要死要死要死”边偷偷向前滚几圈，还是滚不出本方禁区。

如果在60岁的时候，能给《一生所爱》填上一曲普通话的歌词，自己哼完觉得不矫情不硌硬不拧巴不尴尬，就已经是极好的了。

以上是我在文学方面的追求，这本书，与文学无关，后面呈现的，只是文字。

十分感谢中南博集天卷文化传媒有限公司和帮我校正改进的各位编辑，愿意把我的思绪碎片和絮絮叨叨以铅字印刷的形式呈现出来，让我可以在白纸黑字之间自省、在反思里成长、在同学聚会上风轻云淡地对着自称自媒体的无业啃老族问上一句：哦？那你出过书吗？

更要感谢知乎上名关注者（数字一直在变，烦请自填），每一位的关注，我都弥足珍贵，每一次的赞同/感谢/收藏/留言，都让我纳闷这究竟是谁在哪儿给我买的小号，太真实太专业套餐内容太齐全了。

不是每个问题，都能解答；不是每个回答，都有帮助。希望能与大家一起思考和探索，让自己变得更坚定、更开心，希望难题不再成为问题，答案不仅限于唯一。

更希望，我的解读，能让你的世界，变得美好一些。

芝士就是力量

该让儿子从小学吉他还是学钢琴？

儿子今年刚上幼儿园，同班的小孩子都报了美术班、书法班或足球班。我希望儿子长大后能在情感方面顺利一些，成为一个魅力四射的小伙子。那么为儿子以后恋爱早做打算，我是应该给他报吉他班还是钢琴班呢？

高中的时候，有个帅小伙儿同学，有多帅呢，他钢琴十级，加入了一个只会弹Beyond [1] 一首曲子的乐队，乐队在全校歌唱比赛中演奏了这首唯一，他作为键盘手，抢走了吉他手贝斯手鼓手黄家驹叶世荣邓炜谦李荣潮的所有风头。

他的名字叫B.X，就叫他暴雪吧。

下面要说的，与钢琴十级没有一毛钱关系，只与暴雪有关。

暴雪不光长得帅，钢琴弹得好，英文也很厉害。有多厉害呢？在我们这个人人英文都相当厉害的学校，他高二就代表学校去北京参加CCTV举办的一个英语演讲比赛了。

当然我私底下认为他之所以能代表英语猛人辈出的高中去参赛，一是形象好，二是有钢琴这个才艺可以展示，至于英语水平也就那样吧。

得到一个优秀奖回来后，我们的英语老师就经常捧隔壁英语小班的暴雪，有天老师把他拉过来非要他现场给我们秀一段，暴雪礼节性地扭捏了几下之后，低头想了想说，那我就背诵一段Tribute to Diana [2] 吧。

背完之后我哭了，不为王妃洒泪，而是觉得自己的英语水平这辈子恐怕都无法赶上这个同龄人了（当年的我是真上进啊，给年轻的自己点个“赞”+“没有帮助”）。好些地方我竟然没听懂，但又清楚地知道那绝对是地道的英式英语，这种跟听电影原声一模一样的无力感，让我绝望。

抡蹲和阑等 [3] 的差距。

我回头找Charles Spencer（查尔斯·斯潘塞）的原版听了听，简直是“孪声”兄弟。从此我把暴雪奉为我的英语男神。

此后有一次帮高一小姑娘给他传纸条并成功约见，小姑娘害羞地说，师兄，听说你去参加了CCTV一个英语演讲比赛啊，你说一段给我听听好不好，然后45°角仰望暴雪摆出一副含苞欲放的花痴样。

暴雪礼节性地害羞了一下，低头想了想说，那我就背诵一段Tribute

to Diana吧。

我又被洗礼了一次，如浴圣光。

一个高三的已经保送的学姐找我帮忙约他散个步，发育特别着急的学姐星星眼 [4] 地提及了CCTV一个英语演讲比赛，并且挺了挺胸脯，我迫不及待地补充，是的，他口语可好呢，暴雪，你背篇“戴安娜王妃的悼词”来听听。

再次浴圣光加冰雪碧挑战，晶晶亮，透心凉。

直到现在我也没想明白，为什么当年完成了传纸条和留言任务的我，还会出现在别人的约会现场。

不记得到了第几次，被人贩子卖了还乐呵呵帮忙数钱的我突然醒悟过来，问道，你怎么老背这篇？就不会点儿别的啦？

暴雪低头想了想说，也会，只是我就这段水平特高，别的太差。

晴天霹雳，“咔嚓”一声！

在我的再三要求下，暴雪展示了一下自己随口读拯救21世纪英语报的善行，竟然比我的口语水平只！高！那！么！一！丢！丢！

我的心里，冬天走了春天来了、花开红了草长绿了、skies of blue and clouds of white [5] 、The bright blessed day and the dark sacred night [6] ，感觉整个人明显变高、身体也变壮了，自信心又回到了我身边！

开心了1分30秒后，我问他，为何你单单这一篇的口语水平高得如此不合情理？

暴雪一字一句地说，因为这是我的招牌，也是我的撒手锏，我是一个词一个词纠音、一个逗号一个逗号地模仿、一遍又一遍地默写，一句一句地标示连读和语调的上升下降、一段一段地跟读对比的。

然后你每次都在背诵前加上“那我就”三个字，仿佛这是你在脑海里许许多多的文章中随机选出的一篇？我问道。

他低头想了想说，还要在每次说“那我就”前先低头想一想。

当天晚上，我就选定让小布什，成为我的戴安娜。

后来，我们都因为外语特长保送上了大学，从年后一起浪到8月底。暴雪的面试情况我不清楚，反正在我的口语考官看了一眼手表，提出最后一个问题“你有什么兴趣爱好”的时候，我是这么回答的：

我喜欢读书，尤其喜欢让人印象深刻的公众演讲，比如The Ballot or the Bullet [7]、The Space Shuttle“Challenger”Tragedy Address [8]、The Only Thing We Have to Fear Is Fear Itself [9]，order of the day and of-course I Have a Dream [10]。（低头想一想）要不，我给您背诵一段，嗯，让我想想，Well, George W.Bush的就职演讲如何 [11]？

上面是第一个故事，你猜接下来的是第几个？

工作之后，认识了不少年纪一大把，恋爱经验无限趋近于0，但又不甘心做一个0的男生，于是我经常在闲时组织party、主题下午茶、电影之夜等小型生活服务类活动，让朋友带朋友的朋友来参加，希望单身的他们和愁嫁的她们排列组合玩着玩着就能玩到一起去，折腾着就从一被子到一辈子。

我甚至组织过很隐晦的仲夏夜睡衣趴以及很直接的8分钟约会，还为了他们更好地融合买了特别方便卖萌的桌游跑跑龟以及特别适合献殷勤的桌游卡坦岛。

下面要说的，是让我对直男癌这个词有了进一步深刻认识的一次三国杀活动。

有的桌游规则简单上手容易，利用人和人之间的博弈横生妙趣，比如围棋。有的桌游是针对资深玩家设计的，掌握了相关的规则并熟悉许多设定后，才能乐在其中。了解得越多乐趣越大，情智皆低的老玩家也能依靠信息不对称以及由“但手熟尔”产生的第六感轻松打败逻辑严谨的新手，比如麻将。

三国杀无疑属于后一种。

待大家坐定，我这桌有7男3女，3个姑娘都表示没玩过这个，要先观摩，再参战。除了一个哥们儿表示要教其中一姑娘玩之外，另外5名男性都没有任何表示。于是我问了一句，谁带带这两位美女啊？

无人回应。尴尬的无人回应。

那，我只好自己教了，一教二，教会了再让你们在游戏中摩擦出超越友谊的感情，一种太监用凉席裹好了姑娘给皇上送到床边自己再退下门外候着的即视感。

“桌上一共4种身份，主公就是皇帝，是最厉害的，打个比方，就相当于是你。忠臣就是你男友，要时刻保护你。怎么可能，你好看成这样没男朋友？逗我们玩呢吧。奸臣是小三，目的是干掉你。内奸就是绿茶闺密，表面上保护你一直到最后，实际上要整死你。”

“你看，这是咱们抽到的身份牌，这牌就跟没P [12] 过的照片一样，是不能让任何人看到的。”

“来，咱们仨一起选个武将，好好好，甄姬好看，就要她啦。她这个技能等会儿我演示给你们看。”

“Bingo，出杀就是撕×的意思，学得真快。”

“这个青龙偃月刀就是你的武器啦，放在这儿，你想跟谁撕，就把你的刀尖位置朝向谁，吓死他。”

“现在，他快死了，咱们有个桃，送给他他就死不了，那要不要救他呢？现在我们就要分析他的行为……什么？长得还蛮帅的所以要救……好吧，那先救他一下……”

大概就是这样，他们玩着，我说着，快死了就阻止或者声讨一下向教学者出杀的行为。玩到第三把的时候，已经换成一个姑娘主玩，我和另外一个姑娘观摩指导了。之前互相不认识的大家渐渐熟悉起来后，这个故事的主角开始浮出水面了。

一个坐在我正对面的男生，我们就叫他对面男吧，玩三国杀极其娴熟，基本上某个玩家出一张牌，他就能把其余所有人受到影响后的状态算出来，并且特别喜欢帮人算血，这样的效率，我勉强跟得上，新手姑娘肯定是一头雾水云雾缭绕了。他经常会说这样的话：

“你手上有没有无懈可击或者两个桃，好，那你死了，不会有人帮你出桃的。”

“你这过河拆桥用得，唉，先拆马再拆八卦阵啊。”

“你还有一轮就死啦，最后一次出牌机会好好把握。”

“我出两个南蛮入侵，你死你死你还有一血放心我知道你是自己人，我救你给你桃。乐不思蜀，放你这儿。杀你，死了吧。好，下面你们该知道怎么做了吧嘿嘿嘿。”

在新手姑娘耳中，他这段话听起来肯定是这样的：Задрожало진달래꽃Je T’aimeraiгялайлааCaCO$_3$↓+H$_2$ Oहिन्दी或हिंदी嘿嘿嘿。[13]

于是我提出来，你能不能说慢点，或者讲讲计算的过程，毕竟有新手，你可以教教大家嘛。

对面男没有回答我，而是问了我一个问题：“你知道玩三国杀，最重要的是什么吗？”随后自问自答起来：“没错，是节奏。想要推导出一个人真正的身份，需要在连贯的节奏下，前后对比找出他的破绽。”看我们大家都在发愣，他微微一笑，环视全场，说道：“不用想啦，我讲的肯定是对的，因为——”对面男停止了发言，从怀里掏出一个东西，“啪”的一声往桌上一扔。

大家纷纷站起来看过去：三国杀官方认证裁判。

掏证的那一刹那，我仿佛看到了不小心露出衣袖的小当家、睁开了眼睛的沙加和扯掉绷带的飞影。

可是我的朋友私下里跟我说的明明是："我堂弟比较宅，他父母又催得紧，特别希望他早点儿结婚生子，你要是有合适的姑娘优先帮他撮合撮合，我代表大爷谢谢你了啊。"

哦，对了，对面男还有补刀。"你们意识不到节奏的重要性，是因为你们玩得不专业。但是放心，我会帮你们维持节奏的。"看了看两个姑娘，说道，"建议新手和新手一桌玩，能学得更快。"

所以，有些人单身，是有很符合逻辑的原因以及必然性的；

所以，有些人竟然真的就是想来玩三国杀/看电影/吃自助/省房费的；

所以，这个忙我实在是帮不上，寡人做不到啊，就别跟我客气了，不谢你大爷。

第一个故事告诉我们：如果只为让他人对自己的某方面印象深刻，并不一定需要真才实学。

第二个事故告诉我们：不掌握使用的时机和施展的姿势，一技之长并不一定能吸引到姑娘。

如果真想让儿子用钢琴和吉他引起姑娘的注意，选两首能讲出故事来的曲子，找个视频对照着模仿，或者砸点钱报个速成班，点明告诉老师，教会这两首就行，乐理和五线谱与他无关，指法和手型爱咋咋的。一个英语零基础的人，多下功夫研究一段录音，也能让别人以为他是演讲者不同父异母的兄弟。

一个听过你演奏的姑娘站在你旁边看你弹同一首歌勾搭另外一个姑娘，发生的概率是极小的。

如果希望更好地助自己儿子一臂之力，你得搞明白，在用乐器吸引姑娘这个细分领域里，卖萌，吉他不如尤克里里[14]；耍酷，钢琴远远比不上架子鼓；论×格，奥运会开幕式上那把古琴让人看起来仙风道骨活得跟慢动作似的；想炫富，首推超跑排气管咆哮出的乐章。

其实，让小孩自由自在地发展，给他撒欢的童年和兴趣这个老师，使他长大后拥有明媚的笑容和自己专注的小世界，是增加对异性吸引力最好的方法。

家长的干预有时候是带有时代的局限以及主观期盼的，把自己儿子

往钢琴家的方向培养，万一他长大后喜欢的是足球呢？

古代有什么令人动容的爱情故事？

现在的许多爱情故事，要么是明星互相炒作，抱团秀恩爱，要么是鸡毛蒜皮的小事儿偏要闹出巨大的动静，不知道在漫漫历史长河里，有什么令人动容的爱情故事呢？

大三的外教课上，喜欢占女同学便宜的马赛老大爷，给我们讲过这么一个事儿：

在上上个世纪，法国文艺界的大V们 15 经常凑在一起聊天喝茶撸串撕×，其中有一个叫Alfred de Musset 16 的，一眼就看出穿着男装的George Sand 17 其实是女儿身，而且一眼看上了她，并且期盼自己能和她红尘做伴活得潇潇洒洒、策马奔腾共享威尼斯繁华、对红酒当歌唱出心中喜悦、轰轰烈烈把握屈指可数的健康年华。

和他比起来，白娘子的一生简直就是有人在她眼前遮住了帘，忘了掀开。

于是，文采极好的法国浪漫主义作家缪塞先生，因为倾倒于桑小姐的睫毛弯弯眼睛眨眨，便提笔给美丽的她写了一首诗：

Quand je mets a vos pieds un éternel hommage，

Voulez-vous qu'un instant je change de visage?

Vous avez capturé les sentiments d’un cœur，

Que pour vous adorer forma le créateur.

Je vous chéris, amour, et ma plume en délire，

Couche sur le papier ce que je n'ose dire.

Avec soin de mes vers lisez les premiers mots，

Vous saurez quel remède apporter à mes maux.

这首诗的意思不重要，重要的是这是一首藏头诗。每一句开头的第一个词连在一起，是一个问句：

Quand voulez-vous que je couche avec vous?

我来给你们翻译一下每个词的意思：

quand = when

voulez = want to

vous = you

que = 疑问代词，不用管它的意思

je = I

couche = sleep

avec = with

vous = 前面说过了，是you的意思。

如果用中文来诠释，这首诗大概就是：

何处相思明月楼，

日暮途远空悲愁。

可怜春色独自赏，

约开莲叶上兰舟。

管急丝繁拍渐稠，

鲍焦一世过心头。

之子逍遥尘世薄，

交梨火枣苦相忧。

——李不怎么白

显然，能够参加思想界海天盛筵的桑小姐，文学造诣和×格也是相当不低的，获得过“最具风情小说家”称号的她，曾经在那个年代就提出open-relationship并身体力行。面对这种勾搭，这个不是没有故事的女同学微微一笑，大笔一挥，回了两句诗：

Cette insigne faveur que votre cœur réclame, Nuit à ma renommée et répugne à mon âme.

这两句的字面意思是：你对我的示爱有损我的清誉，你真让我觉得恶心。

但：

Cette＝this

Nuit＝night

简直就是调情界的祖师奶奶，给您长跪不起。

然后他俩就开开心心地为人类文明做贡献去了。

后人为了纪念他们的伟大爱情，写了一首歌叫Lady Marmalade [18]，其中最有名的一句就是Voulez-Vous Coucher Avec Moi, Ce Soir? [19] 此曲被无数国外歌星以及蔡依林、邓紫棋、王祖蓝、林子祥、杜丽莎，还有韩国的少女时代传唱，张国荣还翻唱了据此改编的粤语歌《热辣辣》。

如今，每每看到幼稚少年给美少女不美少女绿茶少女作少女私信直接发“约吗”，我就会想：一百多年前的Alfred de Musset和George Sand，比你有才华，比你更努力；一百多年前的玛丽·居里，就知道大脑才是最重要的性器官；一百多年前的马克·吐温，苦心研究出世界上第一个胸罩肩带。一百多年后的你，不会写诗不会聊天、见到姑娘就只知道目不转睛地盯着胸和臀、到了床边连单手解胸罩都不会，还成天梦想着遇到一个冷艳轻佻又下贱、痴狂风趣又端庄的姑娘来投怀送抱，你不单身，天理何存？

如何为女朋友挑选生日礼物？

和女友恋爱三年，每年过生日时都不知道该送她什么，买的礼物她表面上开心接受，但我看得出，她笑得很勉强。女友今年的生日马上就要到了，该怎么做，才能选出一份让她开心又惊喜的生日礼物呢？

礼物的选择，有五层境界，排名分先后：

第〇层：处男审美。送你自己喜欢的东西。

包皮戒指这个梗在现实生活中出现的概率应该不太大，但事先未曾确认对方喜不喜欢就贸然送姑娘LEGO（乐高）星战系列、送女友皇马中国行门票、送同居女友Wii [20] 、送老婆诱惑制服情趣内衣、送准岳父岳母《中国老年人防诈骗指南》的还是大有人在的。送她机械键盘，再来小米手环，生日耐克绝版，七夕大威同款。“我喜欢的别人肯定喜欢”这种想法，堪比某人那“我都能接受的理由糊弄别人肯定没问题”的智商，用在男女交往方面，简直惨不忍睹惨绝人寰。送此类礼物的效果是睹物思人，看到这么个破玩意儿搁在这儿就会想到有这么二的一个男人杵在或曾经杵在那儿。

当然，送出这些个姑娘不喜欢，自己却垂涎已久的礼物，也不是一无是处：倘若对方没跟你分手，说明是真看上了你这个人；倘若对方连抱怨都没有一句，说明是真看上了你这个人的钱。

第一层：直男审美。送大众普遍认为姑娘应该喜欢的东西。

萌的、有创意的、精致的、有×格的、毛茸茸的、有质感的，都是大家经常送的。如果你跟姑娘认识的时间不短了，对方的喜好你还一条都说不出来，就在那些礼物里照着预算随便挑一个吧。

我在豆瓣淘宝良仓也有自己的礼物list（列表），但这第一层次并非什么好的选择，属于五香鸡肋，聊胜于无的无奈之举，这儿就不公开给大家看了。

第二层：技男审美。送亲手DIY的独一份儿的花心思花时间的礼物。

技男不是妓男，是专指有一技之长的男人。字写得好的手写一本配图童话、玩摄影的DIY一本她的专辑相册、会编程的写个姑娘＋大白的网页、擅长视频剪辑的来一发国内外电影“我爱你”或者“什么叫作爱”的合辑、体力好的在地图上跑出个姑娘的名字等。生活大爆炸里霍华德先后送过伯纳黛特一颗上过太空的星星和那首独一无二的If I Didn’t Have You（《如果我没有你》），就是此类礼物最典型的代表。

至于送过之后会不会只感动了自己或者姑娘泪眼婆娑十动然拒[21]，那就得看送礼者其他方面的条件了。

第三层：宅男审美。送她提及过的喜欢的东西。

都已经是你的女朋友了，你还不知道该送她什么，可见平时她说话的时候，你是有多么心不在焉。走心地倾听这技巧想让你一下子学会实属不易，那我们就发挥一下宅男好钻研的特长，来走个捷径吧：送礼前去姑娘的朋友圈、微博、豆瓣、知乎回答&关注、同你的聊天记录里好好找一找搜一搜看一看，那些她赞过的夸过的表示羡慕过的感叹过好贵的甚至仅仅是转给你看过都没有任何评价的。用名称搜索或者以图搜图的方式找到卖家，赶紧快递到自己家来。至于到了生日那天怎么送，慢慢往后看吧。

有次和一姑娘去某家台湾餐厅吃饭，席间她被一只盛甜点的柳叶状盘子给惊艳到了，表示“这形状太有特色”并感叹“要是能在家里用这个装自制曲奇招待客人多好”，还拿出手机对着空盘子拍照。结账的时候我边掏钱边问服务员这盘子怎么卖，服务员表示先生你好我们没卖过这个这是非卖品是不能卖的，于是我叫来了餐厅经理。这个时候姑娘肯定会假装客气一下表示不要啦这太麻烦了这不太好吧之类的，对她微笑一下转头看向经理过来的方向就好咯。经理客气地表示这盘子50元一个，我掏了52元，让经理帮我拿下去洗干净擦亮再用两个打包盒给我包好。从餐厅出来的时候姑娘开心拎着小臂长的袋子，乐呵得眉毛跟这盘子的形状一模一样。50元买个盘子贵不贵？当然贵。50元送个礼物贵不贵？一点儿也不贵。50元换来一个让姑娘心满意足心花怒放开心得合不拢嘴的礼物呢？简直是太便宜了。

到了这个投其所好的第三层次，姑娘在收礼物的时候，才会既感觉得了一份礼物同时也感受到你对她的用心，你所送出的也才真正算得上是一份礼物。

第四层：暖男审美。送她偶尔提及喜欢并能引发对美好童年回忆的东西。

这是第三层的升级版。到了这一层，仅仅研究那些公开场合人皆可查的信息此刻已经不够用了，你必须用心抓住为数不多的接触机会，找到姑娘平时交谈中无意提到的喜好。提及的次数越少提到的时候越随意，你送出这份礼物后的效果越好。

《老友记》里罗斯送给瑞秋一个他俩逛古董店时瑞秋看到的“The pin my grandma had when I was a little girl[22]”，就让瑞秋连连惊呼：“Oh my God！He remembered！I can’t believe he remembered！[23]”；《老爸老妈的浪漫史》里马修送给丽莉的迷你烤箱；《初恋五十次》里亨利·罗斯给露西闻自己手上的鱼腥味儿；《功夫》的最后周星驰拿出了那个巨型棒棒糖，都是一样的道理。

让一个男人爱上你，要保护他心中的小男孩；让一个女人心中升起对你纯粹的爱意，一样需要握起她心中那位小姑娘的手。所以，当一个姑娘开始娓娓道来自己从前的经历时，你就要认真地竖起耳朵啦。

第五层：雌雄同体的产品经理，送姑娘一份超乎预期的惊喜。

有一次，跟一个姑娘一起起床。9点，酒店房间门响起，花店送来一束她最喜欢的郁金香；9点半，房间门响起，礼宾部扛来租借好的投影仪，调试好，直接开始播放她最喜欢的《真爱至上》；10点半，房间门响起，巷子里收过来回打车费的王师傅他老婆送来了她最爱吃的豆汁儿配焦圈，只有一份，这东西我实在是咽不下去。

有一次，一个喜欢户外拍照又喜欢室内玩乐高的姑娘乔迁新居，我用photoshop把她引以为傲的一张摆拍处理成马赛克，然后按照每一格的颜色去买了相应的乐高1×1光面板和许多底板，拼成一幅共计三层的画送给了她。后来姑娘自己买了房，这礼物跟着她一起搬到了卧室床前。

有一次，一个特别不喜欢雨天的姑娘经过深思熟虑终于要跳槽去一个雨水多多的城市，我送了她一把星空伞、一把洋葱伞、一把水母乐园伞、一把油纸伞和一把Senz雨伞[24]。此后一下雨，姑娘就开心地琢磨，今儿打哪一把出去嘚瑟呢？

有一次，姑娘说了一句“民间传闻洞房花烛燃到天明夫妻即可白头偕老”，陈建斌就变本加厉地备齐了全套民间习俗，还在皇宫里撒了一把红枣花生桂圆莲子，害得嬛嬛没头没脑真爱了几十集。

惊喜这东西，没什么固定的模式，和惊吓也只有一墙之隔，不太好归纳总结。先把前面四个层次用熟了，第五层自然就融会贯通啦。

上面说的是送什么，下面说怎么送。

Tip1：不要把礼物当恩赐，送得越轻描淡写越随意越好。送礼物最好的timing是点完餐等菜时，其次是make out之后。

Tip2：情商不够不要玩欲扬先抑，先送个傻傻的礼物让对方失望一下再拿出一个更傻的。

Tip3：没有100%的把握，不要在大庭广众之下借舆论的胁迫逼着对方收礼。送礼是这样，求婚亦如此。

最后，少看网上那些推荐礼物的文章，里面不是软广就是特别硬的软广，自己用心去找，Just be youself。

经常和猫对话，我是不是有神经病？

当和猫单独待在家的时候，我会经常和它对话，比如煮面时候问香不香、便便的时候问臭不臭等，它也会“喵喵喵”地回应我，然后我就继续和它聊起其他事情来，我这样是不是有神经病啊？

上大学时，有个关系不错的女性朋友，之所以关系不错还仅仅是朋友，大概因为她长得不是太好看。她说，宿舍的其他女生都有交往对象了，自己20岁还不知道恋爱是什么感觉。我说，那我帮你找个男友吧。

我给她在新图书馆侧面的孔子像后，选了棵树。

她说既然这是你给我介绍的男朋友，那他总得有个名字吧，我说，他叫树。

她说，哪儿有叫树的树，这算什么名字。我说，给一棵树起名字，最独一无二不会撞名的，就是树。别的树被叫作树，说的是种类，而大家喊你男友树的时候，说的是名字，英文名是Sue（休）。

现在想起来，当年真是二×得流血，文艺装得足够判宫刑。

之后，虽然我大学四年几乎没怎么去过图书馆，无奈学校太小，偶尔，还是会看到她站在树旁边，一手搭在树身上，凯兰崔尔对甘道夫的那种搭法，嘴巴一张一合一嘛一咧地说着什么，树的形象也变得如米斯兰达一样高大正经了起来。一般我都会等她絮叨完，再打声招呼叫上一起吃食堂。

她告诉我，学习累了、又在食堂吃出小小强了、来大姨妈肚子疼、闺密被骗了受伤了、被闺密骗了受伤了、饭卡丢了、热水瓶不见了、小卖部老爷爷钱找错自己主动找回了、逢年过节有好消息或者no news is good news [25] 等，她都会去对树说，听取他的意见和宽慰，平稳心态、直面困难、解决问题。

大三冬天，她给树系上过一条不知道哪里弄来的围巾，为了配合她的情绪，我还走过去拍拍树的腰身，说，嘿，哥们儿这样你就不用怕今年的第一场雪啦，然后还胡背了一篇汪国真的有女友围巾的时候冬也是春的文章。

虽然我从来没有如她一样真正把树当成个人看待，但有次我在树下和别的姑娘耳鬓厮磨后，还是没告诉她。我不是故意亵渎或者教坏别人的男友，只是这儿几乎是我们这个小校园里唯一可以户外谈人生的地儿。

毕业后偶尔回学校，我还会去看看她的前男友。

她现在孩子都会跑了，虽然很少秀恩爱，但看她的笑容，感觉婚姻还是很幸福的。比那些颜值比她高得多、做作到一大把年龄自己当年瞧不上的男人早都已经瞧不上自己、一边愁嫁一边转发嫁人就得嫁何以琛、“也没什么要求看着顺眼就行”的姑娘要开心得多。我觉得其中，树，功不可没。

所以，这不是神经病，是理想。

互相喜欢的人明知不可能有结果，要在一起吗？

如果5分钟后她必须进安检，如果安检在10米之外，那意味着，你们可以亲吻4分50秒。

为什么同样描写上流社会，《红楼梦》就是文学名著，《小时代》则被认定为拜金主义的宣言？

区别在于文笔和眼界。曹雪芹写小时代，一样是鸿篇巨制。郭敬明写红楼梦，还不是隔靴搔痒。而且，他根本熬不到写完红楼梦，就会因为名字而被诛九族的。

不上网，我们会缺少什么？又会获得什么？

不上网，在这个绝大部分信息本身已经不值钱、大部分信息可以通过公开渠道免费获取、垃圾信息呈几何级数增长、大家普遍把时间花在筛选信息的年代，你把时间用在寻找信息上。

婚外情究竟是怎么产生的？

经常听到身边的人婚后出轨，分居、离婚的人越来越多，请问，婚外情究竟是怎么产生的呢？

一个不太奇葩的人，个人情感发展一般会依次经历这么几个阶段：

阶段1：对异性产生与性无关的好奇。

阶段2：对性产生好奇。

阶段3：对异性产生与性有关的好感。

阶段4：对异性产生自以为是爱情其实仅仅是与性有关的好感。

阶段5：对性产生依赖。

阶段6：对性习以为常。

阶段7：知道怎样去爱一个人。

阶段8：知道怎样好好对待一个人。

阶段9：知道怎样爱自己。

阶段10：知道怎样善待自己。

阶段11：知道怎样的感情是既能悦己也能愉悦他人的。

阶段12：明白自己到底需要怎样的伴侣。

不同的人经历每个阶段，时间长短各有不同，有的人在很年轻的时候就知道怎样爱自己，有的人在生命的大部分时间，都在追求让自己产生依赖的性。

还没达到阶段6的人，很容易卷入各种狗血的劈腿事件。

在达到阶段6之前就结婚的人身上，更容易滋生出破坏力巨大的婚外情。

女人如何提高自己的吸引力？

我是普通意义上的好学生，事业心强，喜欢思考，之前有一段多年的感情，最后以分手告终，之后我就一直挺不自信的。我觉得自己学业事业不错，但是缺少女性魅力，颜值中等，据朋友说，气质不错，不胖，但身材也不火辣，去酒吧一类的地方容易放不开。我是理科生，读书的时候男性朋友很多，却很容易变成普通朋友而不是男女朋友，经常会被评价为女强人。请问，该怎样提高自己的吸引力呢？

女人的吸引力，可以来自很多方面。

有一张精致的脸庞，我自然想看看这副五官组成的极致扭曲高潮脸是怎样的一番景象；

有S形而非小S形的身段，我自然想用手掌鼻尖去丈量她的前凸后翘；

有一头乌黑亮丽的大波浪，我自然想感受用手一点点拨开秀发时一寸寸绽放在她脸庞上的惊艳；

有马甲线，我自然想在沟壑里涂满酸奶，混合着沿锁骨倒下的红酒，一起享用；

性格好，我与她一起烹饪；

谈吐好，我和她共进晚餐；

活儿好，来来来，咱们一鼓作气再而high三而同时到底切磋一下；

脑子快，那切磋完后，咱还能一起商量商量合伙赚点儿钱的事儿。

以上这些都叫作吸引力，你问的貌似也是如何提高吸引力。但要知道，你在洞如兔窟的白衣服里穿个大红的bra，媚俗值和吸引力一起上升的同时，公交地铁上的叔叔伯伯们也会像香飘飘奶茶围地球一样绕着你呢。

可这里三层外三层，应该不是你想要的吧，烂桃花亭亭如盖，只会挡住你的一身明亮。

我以为，你更需要的，是提高自身的魅力，而非一味去拉近他人和自己的距离。

认识很多大龄未婚女，其中的一部分，是在人生的任何阶段，想嫁谁谁家都是虚位以待恭迎大驾的；另外一部分，是在人生的任何年龄

段，都不太好嫁的。

不太好嫁的原因各有千秋争奇斗艳，有的做作有的挑有的逃有的躁，但她们有一个共同点：笑起来，不太好看。

这就是个很倒霉的恶性循环了：男人对她好，哄她开心，逗她笑了，她笑起来却还不如不笑的时候好看，于是越来越少有男人想逗她开心，于是她越来越自卑，笑起来越来越不自然，于是，慢慢就没有男人想对她好，慢慢地，她身边，就没有男人了。

看到精灵、矮人、人类、半兽人、霍比特、树人、巫师和戒灵的大军密密麻麻整整齐齐的列队，你站在北京西站高高的城墙上会心一笑，目睹了这一幕的所有生物都哭了，你看周幽王会不会一刀砍了你的脑袋祭春运。

笑得美艳，封你莞嫔；笑得难看，咧嘴丧命。笑得神秘，把你搁卢浮宫里；笑得抽搐，拿你做暴走表情。

笑容，最能体现一个女人的魅力。而发自内心的笑容，是没法儿模仿、学习、整容和假装的。

你为自己而活，为自己的开心而化妆、尝试新的搭配、运动、调戏男人，你的笑容就是自然而动人的；你为了男人而学化妆、学穿衣服、健身、学习flirtation（调情），你笑起来，就总会差那么点儿火候。

把能否吸引他人作为标杆而改变行为的女人，是拿自己的某一部分去引诱他人，吸引力终究是有限的，力衰而爱弛，爱弛则恩绝；知道自己到底要什么，一切为了自己过得更舒心的女人，是在创造一个以自己为中心的小宇宙，即使不算上那些被她吸引而来的其他小宇宙，她也是包罗万象的。

至于吸引来那些高质量的男人，顺带手的事儿。

悦己的女人，笑起来，最有魅力。

女追男，怎么办？

女生如果喜欢男生的话，只能默默等男生来追求自己吗？这多被动啊。女生要主动追男生的话，应该注意些什么呢？

作为一个不爱去酒吧夜店的人，下面说的，仅仅是在日常学习工作娱乐中女追男的方法。

概括说来，一个原则，三个步骤。

一个原则：不要追，要吸引。

在绝大多数超越普通朋友的男女关系里，男性都处于追求献殷勤的主动位置。长得帅的多笑笑、有钱的买包、会说话的往死里夸、肯花时间的送感冒药等洗澡道晚安，辅之以不要脸的“只要不报警就继续表白”战术和更加不要脸的“高暖度、广撒网、缓称王”战略，条件再差的也能碰到一两个海伦·凯勒。

这样的大环境下，一个当惯了乙方的男性，如果突然被示好被表白被追求，就如同翻了身的农奴，第一反应不是去地主家抢肉吃抢酒喝抢女人睡，而是先跷着二郎腿坐上太师椅指挥地主婆跪着给自己端茶倒水再找个机会甩两巴掌，不求实惠只求先过把瘾：

被一个姑娘暗示/表白，男人的第一反应是哎哟我还有这么一天呢？马上思考自己到底是最近书读多了肉吃勤了换发型了英语成绩提高了还是其他什么原因让自己魅力值爆表了，然后扬扬得意地捋了捋几天没洗的头发，神清气爽地打游戏去啦。

被一个长相还行的姑娘暗示/表白，男人的第一反应是哎哟这事儿我得对上铺那谁发小那谁还有那女谁说啊你看我也是有人追的。然后一定会对你表示不同意交往拉长被示好的战线，背后跟上铺那谁发小那谁还有那女谁说哥不是谁来我都要的哥是有品位的人你看人家那么对我我还不怎么搭理她我这么对你你怎么就能如此对待受欢迎的我呢？

被一个身材还行的姑娘暗示/表白，男人的第一反应是哎哟这胸不比宿舍某某的女友小呀，你就一小A [26] 天天摸来摸去也摸不成A＋我这一来就是一个香奈儿送到床边哥都不带正眼瞧的你看哥厉害不。然后一定会对你表示咱们现在还年轻要以学业或事业为重，匈奴未灭何以成家，不过如果你想提前体会一下夫妻生活我还是很愿意帮你这个忙的。在你自付房费千里送×后，对方直奔宿舍拿出刚才偷拍的照片往室友面前一搁，默默走向阳台，等大家都围上来问细节，他猛吸一口，望着天边残月缓缓吐着烟圈：“不就是个女人吗，都——那——样——”

所以呢，面对男人，哪怕是事先对你有好感的男人，你一主动，就立马变成对方炫耀的资本和找心理平衡的玩物了。如果你不是先入为主地成为对方的女神，表白就是掉价神器，直接让你在对方心中的排名噌噌地往下坠。

你要说了，那我的男神，就是好多人喜欢很多人追啊，不追不就让给别人啦？

姑娘，要明白，世间本无男神，你看一个人的角度，决定了对方对你的态度。非要把一个人当神像一样供起来，那供奉的水果有虫眼对方都得挑你的理。反过来你让他每天当牛做马每个月月底上交上个月的工资，逢年过节给个烂月饼他都会千恩万谢。哪儿有什么男神，在他想得而得不到的女人面前，他比你对他的卑微还要没底线。

所以，女生主动追，结果很悲摧，想要成功得手，只能靠吸引。那如何吸引一个男人追你并最终得手呢？

三个步骤：捡钥匙、摇钥匙、收礼物。

什么场景下是向一个男人展现你妙曼身姿的最佳时刻呢？排第一的答案自然是女上位的时候，紧随其后的就是捡钥匙[27]：挺直上半身绷紧自己的腿，膝盖微微向后，臀部尽量向后上方，弯腰俯身用拈花指或天山折梅手拾起地上“不小心”掉落的物品，动作，尽量，要慢一些，再慢一些。

只需要一次，他就会在日后的接触中更多地关注你、更多地帮助你、更多地关心你、更多地制造机会接触你，用各种理由来搪塞别人不要瞎想、用各种借口来说服自己这就是缘分这才是真爱啊。其实，哪里有什么真爱假爱，欲望和感情，精虫上脑的男人傻傻分不清楚而已。

For各位精壮男青年：姑娘对你有好感，不管是想和你恋爱还是只想睡睡你，都会尽量展现自己的身体魅力。如果在你面前捡钥匙的时候姑娘弓腰屈膝，采取基本就是和男人一样蹲下的姿势，那说明她真的只是把你当普通同事或者朋友；如果她面对你的时候一手捂住自己的领口，一手用大力金刚指法迅速地伸向地上的煎饼，那说明她相当作，且对你没有丝毫兴趣。

捡钥匙代表一切在日常学习工作娱乐中能让男人对你产生非分之想的媚力十足的行为，和恶俗的卖弄风骚是有本质区别的。微微皱眉用舌头舔掉嘴角的饭粒，是媚；伸出舌头舔甜筒，是俗。唱K的时候轻微地晃动身体歪着嘴微笑，是媚；把麦克架当钢管，是俗。舒适的胸衣加上低胸装，大方地展示自己的锁骨和一字型浅沟，是媚；内衣颜色比外衣深，白衬衣配合大红大紫的bra，是俗。一起加班的时候打电话给team（团队）订外卖，且当众对着电话嘱咐你那一份不要放香菜，是媚；天天自己在家做好了饭非要逼着你中午吃她的爱心便当，连俗都算不上，这是赤裸裸的无望的主动追求。

低俗的卖弄当然也能让你身边聚集越来越多的异性，但我相信相比嗡嗡嗡的烂桃花，你更希望自己是能吸引蜂王的花蜜，那么，多练习练习捡钥匙，让一个男人对你从陌路到产生兴趣，不要展现你的琴棋书画，不要展示你的煎炒烹炸，不要述说你的三从四德，不要显摆你的勤俭持家，第一步得让他对你产生性趣。

第二步就要通过摇钥匙来助长他的野心啦。

摇钥匙的典故来自欧洲，一家一户门口都有一小段台阶和一个围栏，女方如果期盼first kiss（初吻）或者你进屋，在男方绅士地送她到家门口的台阶上后，她会拿着钥匙不停摆弄，就是不开门，来表达/暗示自己希望有更多的事情发生。在今天的社会里，摇钥匙代表一切到了正常的男女关系该say bye（说再见）的时候，女方迟迟不提离开或不离开的行为。

共进晚餐到了八点，你表示要再点个甜点或者问男生平时晚上都干吗呀；会议结束，大家都散了，你还在和他讨论着某个问题；一起散步到小区门口，你凝视他超过一秒并继续说着小废话而不是转身进去。这些细节都在向对方暗示着，你不想此刻就各回各家各找各妈，你希望有更多的活动和更深入的接触。

如果对方经验不足脸红不止、如果对方木讷得从幼儿园开始就读的理科班最终当上了程序员、如果对方是聊天终结者说什么批什么你却还就喜欢这一类的非他不嫁、如果对方特别纠结地看表因为要早点儿回家陪妈妈却又更想陪你而你也信心十足地要挑战一下这个小小母系氏族的绝对权威，唯一的方法就是，加大摇钥匙的幅度，进一步暗示："你平时晚上都喜欢干吗？咱们等会儿一起去喝杯咖啡还是喝点儿酒？""会议室要关了，咱们回去聊吧，去你那儿还是去我房间？""大门到我家一条路特别黑还没灯，你陪我走吧。"

这一切暗示暗示再暗示的前提都是通过捡钥匙，已经让对方产生了对你的性趣，只是因为个性或者自信程度的原因，需要你不同层次的暗示和明示而已。切莫还没提起对方性趣就鼓励男方追你对方不主动你还反问你的胆子怎么那么小啊，一切不问有没有就问大不大的提问，都是耍流氓。

For各位精壮男青年：以上细节不代表姑娘是个吃货是个工作狂人是个路痴，只代表一点，你该行动了。具体怎么办，你们自己发挥，我只说共同的第一步：强吻。很多男生主动强吻都是在自己错过N次机会N个姑娘终于鼓起勇气的时候，这简直就是作死，谁告诉你强吻的时机是看男方的心理有没有准备好？强吻成功与否靠的不是力量（那叫强奸）而是时机，女方准备好了的时机，也就是我上面提到的时机。在这些时刻强吻，姑娘可能会迎上来可能会害羞地躲避（那就继续用你的唇找到她的唇）可能会紧紧抱住你可能会双手不知所措地放在身体两边，这只是不同性格姑娘的不同表现，但是我敢保证，她们一定不会拒绝没有口

臭和狐臭的你。因为，信号是她们发出的，你只是破解了并忠实地去执行。

让一个对你有好感的男人勇敢地表达对你的爱慕，你需要摇起手中的小钥匙，给他一点点暗示和些许的鼓励。

好了，你让他兴趣盎然，你让他在你的唇间舌尖策马扬鞭，下一步，该来收网控制节奏了：收礼物。收的不是他的礼物，而是其他人的礼物。

为什么在朋友圈里通过秀自拍来秀旅游照秀包包秀礼物秀party的女人被很多男人称为绿茶婊呢？因为对于这些男人来说，旅行包包礼物party这些，既不是自己给这个女人的，也不是自己目前有能力给这个女人的，并且将来花得起钱的时候自己也是不舍得给这个女人的。也就是说，在昨天今天明天这三个时间维度上，自己和这个女人都是无缘共枕眠的，既然没有任何可能性，还不如表现一下自己的高风亮节，啐一口“绿茶婊”，告知天下“你这样的女人给老子老子都不上”。

当然，这些女人也不是很在意你是啐她还是爱她，别烦她就好，她在意的是：能否用别人的礼物代表的关爱，来刺激那个她真正想得到关爱的人的注意。

和他的微信里：“晚上一起吃饭吧？”“听说@#￥特好吃，我也正想跟你说呢，不过今天有约了，改天吧。”

办公室里：“×××你的快递。”“哇，好漂亮的花啊，一定是男友送的吧？”“哪有，我还单身呢（幸福地浅笑）。”

朋友圈里：刚聊到北京的空气不好，就从美国给我带过来&*%净化仪。这样的男人还单着简直是暴殄天物，姐妹们赶紧上啊。

当着他的面接电话：“好的，好的，好啦，先不说啦，现在不方便，嗯，先挂啦，晚上再打。”

其实呢，晚上要陪奶奶过生日、花是托闺密买的、净化仪确实是美国带过来的代购费贵死啦、闺密个浑蛋非要现在八卦我和他的进展当然得掐掉晚上再说啦。

但不知就里的男方看过之后会怎么反应？

明明昨天还在我怀里像被征服的小猫一样温顺的姑娘，竟然还不是完全属于我的！自尊何在？顶天立地的男子汉面子何在？原来竞争还没结束呢老子险些连鞋都脱了扔向观众席啦！还有人在我前面呢我勒个去！不行，老子不答应我要让你们知道是我的一定要给我还回来！

于是，在你面前风流倜傥来去自如还只是把你当一个选择打算再观

察观察的这个男人，以为已然得手打算家里红旗不倒正准备去外面找彩旗的这个男人，追的时候有多用心追到后就有多怠慢的这个男人，开始了工作如奶牛一般吃尽杂草产出鲜奶攒钱给你买戒指、恋爱如犀牛一般为你做一个男人所能做的一切、床上如黄牛一般把自己耕坏耕死也要坚持到最后一刻的生活。

For各位精壮男青年：判断一个姑娘对你动没动真心，就看她是否专注于你俩在一起的时候。她对你的倾听、她对你的体贴、她看你的眼神、她每次见你的装扮，你自己用心感受啦。不要在乎外界的竞争和她给你的名分（好多男人竟然要名分简直是蠢得给跪），一个没其他人追的女人，对你无感，那是宁愿出家也不会出嫁到你家；一个有男友的女人，倾心于你的那一刻男友就已经是ex了只是还没有书面通知；一个心里有你的女人，结婚生子两次也会再离了跟小11岁的你重新恋爱；一个不知道看上你哪一点反正就是看上了的女人，你大她54岁她一样和你几度夕阳红；一个愿意让你吃醋的女人，不要用你直男癌硬邦邦的思维拆穿她，按照她的期盼对她更好一些，就是啦。

让一个对你有爱慕之情的男人升级到对你爱得死去活来，唯有添醋加醋。

要不要为了迎合喜欢的人的审美而改变自己？

我喜欢的男生喜欢活泼开朗的女生，我却比较闷，不太会说话，思维也不是很灵活，很难想到一些新花样。但是我很喜欢他，所以我尝试过变得逗一点儿，成效不是很显著。我想，想恋爱就是应该花点儿心思的，不是吗？况且，自己变得活泼开朗了，应该生活也会更快乐吧！可是又有人说，不能在爱情的世界里迷失自我，那么，到底要不要为了喜欢的人而去改变自己呢？

你会错过那些喜欢本来的你的男人。

你为之改变的男人慢慢发现你的本质是他并不喜欢的于是渐渐远离你。

你改来改去，想做回自己已不够纯粹，想重获新生终究是仿品。最终，在左右为难和一个个不怎么合适的男人之间，消耗着时光，虚度了年华。

能跟文艺男青年谈恋爱吗？

文艺男青年一般都比较浪漫，却又不够专一，我不喜欢闷闷的不会说话的男生，但又害怕男友出轨。很苦恼，到底要不要和文艺男青年恋爱呢？

最容易碰到所谓渣男的姑娘，就是听了别人口中的渣男故事而在恋爱中犹豫不决进退两难斤斤计较得失寸步不能吃亏，却忽略了为自己享受爱情的姑娘。

对方身上但凡潜伏着一丝渣男基因，都会被你一点点激发成燎原大火。

两性关系里，女人看重的究竟是什么？

认识一个渣男，经常换女朋友，同时身边却有很多优秀的老实的男生一直单身。不是很明白，这些女生到底是怎么想的，她们在挑选交往对象的时候到底看重的是什么呢？

姑娘被骗，在绝大部分情况下，是因为男人有意识地去撒谎。

男人撒谎，在绝大部分情况下，是因为他觉得骗骗就能过关。

选择欺骗，在绝大部分情况下，是因为这个男人心里认为女性就是低一级的存在，自己只需哄骗敷衍就足以让她们心服口服百依百顺，没必要正襟危坐严肃而平等地去对待她们。

大部分男人，真的一直都是这样做的。

当然，他们中间有些人至今还没意识到，有些人则死不承认。

在这个大部分竞争对手纷纷拔刀自残的血腥而美好的大环境下，其实只要做到一点，就可以得到姑娘们成群结队的青睐：发自内心地尊重女性，当面一个样，背着她们的面，还是这个样。

迷恋处女，你就去找处女，这世界上处女多了。心里明明想要得到第一次，却扭扭捏捏地说什么虽然你不是处女但是我对你是真爱所以我接受这个事实，听闻女友跟别人发生过关系又表示实在接受不了，你以为破处的过程是在无菌实验室里用小胶棍捅一下然后止血就完事儿了吗？

喜欢睡姑娘又不想恋爱，你就大大方方告诉对方，我不找女友，近几年也不会结婚，你要是觉得跟我在一起开心那咱们就好好开心，你要是接受不了这种关系那抱歉咱们以后有缘再见。不想找男友只想约会的姑娘多了，追求一致的，happy起来也更痛快不用瞻前顾后啊。你偏偏要假装爱对方，诱使对方动了真情，以男友的身份骗了几炮就要跑，那也就莫怪别人一哭二闹三上吊了。

是个妈宝，就老老实实承认，爱和婆婆住一起不想操闲心你让我干吗我就干吗不用动脑子过得多开心的姑娘多了。怕女友和自己分手在女友面前拍胸脯表示肯定先救你，为了哄老妈开心在亲妈面前大嘴一撇：我媳妇儿当然一切都听我的，我指东她不敢往西，敢说半个不字你看我怎么收拾她——你，才是你们家婆媳危机里最大的毒瘤。

大男子主义，你就提前告之，我就是觉得男的该如何如何如何，女的得怎样怎样，你要是接受不了咱们就不要浪费时间继续接触下去。崇

拜大男子主义的女人多了，找出一个来你做大大的开心，她当小小的欢喜，婚姻多和谐。婚前假装温柔体贴处处顺着对方，一办完酒席就开始暴露本性对方不服你抬手就打，英语说得再溜，有个毛用。

平等地对待每一个姑娘，用平常心直面自己的欲望和需求，别撒谎，别扯淡，别昧着良心，找得到你去找，找不到就回家来好好提高自己再出去找，不要打着真爱、孝顺的旗号，勉强了自己消耗着别人。

听过这么个事儿，有个师兄，曾经是师弟女友单身时的约P对象，听闻师弟和女友恋爱后，发信息告诉师弟说他俩曾经的P友关系，表示她的过去经历不单纯，并表示看师弟太老实怕他被骗于是告诉他。我说师兄是个渣，有人却不明白渣在哪儿。其实这师兄渣就渣在，表面一套，背地里又是一套。

如果有一个不认可约P行为的人，知道某某的女友曾经如此且某某一直被蒙在鼓里，义愤填膺地去告发或者语重心长地去安慰顺便告发，行为对错不论，最起码，他一直坚守着自己的价值观。

倘若是一个认可此行为的人，看到自己的处男师弟和曾经的P友恋爱了，就该多跟师弟聊聊那个炮火漫天的世界，万一以后哪天师弟知道事情的真相了，今天说的这些话能让他少受点儿打击，更快恢复理性去做决定。

可你一个认可此行为的，睡过后表示有过如此行为的姑娘是不单纯的姑娘这种女友不能要啊不能要，敢问这位湿兄，你约之前也是用这些个词汇去跟姑娘求欢的吗？

约前卑躬屈膝像条狗，约后大义凛然骂人不自爱，渣得空前绝后。

约前花言巧语骗姑娘，约后用我这还不是为你好哄师弟，渣得晶莹剔透。

有人问我为什么老是反PUA 28 ，我说其实他们跟我完全没有利益冲突，往日无冤近日无仇的，只是我这样一个事先说得清清楚楚明明白白再和三观一致的姑娘约会的人，对他们那些靠欺骗哄人宽衣解带，事后拿着姑娘裸照四处炫耀还觍着脸招生的人，由衷地看不起。

和姑娘聊天时，他们装成一个人，对屌丝学员们进行所谓的授课时，他们扮成完全不同的另外一个人，这和那个渣师兄的行径，不是一模一样嘛。

当然，他们其中的有些人，也知道PUA这几个字的名声已经臭大街了，于是大声嚷嚷我其实不是PUA啊，我是搭讪师、教练、顾问、研究者、情感达人、实战专家、魅力导师、形象工程师。但只要你拿着姑娘的隐私添油加醋夸大其词去骗那些已经相当可怜的宅男的钱，将本就不敢迈出情感路上第一步的他们引向歧途，你们的本质就是一样的。

你说，我一个博士生，跟着导师在实验室里好好地吃着火锅做着研究，突然跑进来几个小学生，吵吵闹闹地表示要带领大家探索科学的终极揭示宇宙的真相，还准备擦掉满黑板的推导公式歪歪斜斜写上自己的名字，手中刚好握着一瓶硫酸的我，能忍住不朝他们扔过去吗？

不能。

大家不要误会，我不是针对谁，我是说他们，都是垃圾。

所以，在两性关系里，女性最看重的点到底是什么呢？

东北话叫敞亮、北京话叫局气、湖北话叫耍拉、湖南话叫撩瞥、四川话叫不扯谎瞭白，普通话叫，爱要坦荡荡。

在这个前提下，我们看到的，才是一个真实的男人，其余那些，都是蹩脚的演员。

不管是38元一盘，还是38元一个，是10元一斤，还是10元一两，只要货真价实，明码标价，就一定会有人吃得心满意足、赞不绝口。

两性关系里，男人看重的到底是什么？

我上个月刚刚被甩，之前交往过三个男朋友，现在真的很困惑，不明白男人到底在想什么，在交往的时候，男人看重的到底是什么？怎么做一个让男人喜欢的女人？

在男人眼里，女人有三层魅力。

开门见山的第一层，自然是性吸引力。

有的男人爱瓜子脸，有的男人爱婆娑眼，有的男人喜欢让衣摆沾不到小腹的胸脯，有的男人迷恋可以在上面摆一桌麻将的三里臀，有的男人好锁骨，有的君王好腰窝。

行走世间，男人们一旦搜索到切中自己G点（兴奋点）的画面，要么一直盯着目光如炬恨不得锯开对方所有衣衫，要么直视前方故作淡定和落枕，实则在心里默默窥探。片刻之后脑子里就浮现出对方一丝不挂或身穿一分裤、齐×小短裙、完全不护胸的铠甲、天使之翼、曼联球袜、不知火舞的和服、春丽的和服、七濑恋的护士服、克利奥帕特拉套装的各种场景。

而后，胆小的会脸红，猥琐的咽口水，虚的一下喷鼻血，自信的一脸邪笑。

这本无可厚非，但许多男人不愿意承认自己的见色眼开，他们会用“好感”“眼缘”“一见钟情”“遇到你之前我没想过结婚遇到你之后我没想过娶别人”来掩饰。

其实，性欲而已。

想让一位男士对你有兴趣，首先得让他对你产生性趣。

如果脸确实不那么好看，就认真分析自己五官的优劣势，好好学习化妆，摸索出一套适合自己的若有若无的淡妆。然后切记：化妆时一定一定一定不要涂唇彩和口红。这个星球上99%的直男是通过观察和品尝对方嘴唇上有没有抹东西来判断姑娘是不是素颜的，按照上面说的做，直男们会把精心化妆的你与卸妆后的其他姑娘相比，你在他们心里的地位自然就扶摇直上了。

久处不厌的第二层魅力，来自一颗闪闪发光的大脑。

过年要去男友老家，你就提前调研一下，他们那儿条件到底有多差。能将就的做好心理准备，没法儿凑合的做好物质准备：带上新买的

礼盒装碗筷、成套的床上用品、家用净水装备，大包小包当见面礼送过去，即拆即用。自己悄悄备好纸巾湿纸巾、旅行装洗浴用品和套套，到了那地儿实在没有办事的心情，万一乡间小路过于泥泞，拆开两个套在鞋上也算是解了燃眉之急。

这叫有脑子。

男友说我们家环境不太好，你说亲爱的没事儿我理解，男友说吃住跟咱们这儿可没法儿比，你说放心吧宝贝儿再艰苦我也能接受，男友说知道你最好了来抱抱，你说那当然我是你的小公主呀么么哒只要有爱什么都不怕，结果到了男友家只看了一眼菜，整个人就都不好了。

这叫没脑子，而且还找了个没脑子的。当然，找个没脑子的男朋友，是姑娘没脑子的重要表现之一。

虽然“看一眼菜就跑跑前还不忘拍照”是个假新闻，拿来当案例用，还是挺好使的。

有人说，我就不喜欢太聪明的，你看我女朋友，就没你说的那么有脑子，但我还是很爱她。

痴儿啊痴儿，你到现在还不明白？分明是你女朋友知道你偏好那些看起来没你聪明的姑娘、喜欢掌控全局的感觉、享受智商碾轧别人的快感，她才装出一副处处不如你的样子，让你过得舒坦、自在和开心。

要是个真蠢的，一定会把你蠢哭，蠢得你生无可恋，蠢到你想早分早超生。

哪里有什么温柔、体贴、家教好、有眼力见儿、会来事儿、知道给面子，归根结底是人家姑娘脑子好使，行动之前比你多想了几步，让你觉得她温柔、体贴、家教好、有眼力见儿、会来事儿、知道给面子而已。

剥茧抽丝最后一层，是三观一致带给双方的无尽快感。

我认为，赚的钱大部分要花掉来让每天的生活更开心，你认为，赚的钱大部分要用来做投资，让财富呈几何级数增长，那无论我俩收入高还是低，我们一定会经常吵架。

我看着满满一冰箱来自世界各地的饮品，心想这是秦始皇、汉太祖、唐太宗、宋太祖和成吉思汗都从未享受过的生活，不禁感叹人类文明的现代科技真是好啊，你觉得我一个大老爷们儿喝个两块钱的饮料还要对着天花板矫情半天简直是羞耻play，咱俩没法儿一起过日子。

我觉得人活着，自己的感受最重要，地位、名声、知乎关注者数量都是浮云，你觉得在公司要争当头牌、在亲朋好友嘴里得是恩爱楷模、

微博上粉丝数少了特没面儿必须买买买，你和我确实不适合在一口锅里吃饭，锅都会觉得很尴尬。

有人说找伴侣要找在一起能聊得来的，才会幸福；有人说找伴侣得找在一起什么都不做也不会觉得尴尬的，才能厮守终生。他们都是从自身需求出发说的大实话，都对，但他俩在一起，是一场灾难。

三观相同不是性格相似、不是爱好一致、不是出生一样也不是家庭背景1＋1＞2。三观这个听起来很玄乎的东西，其实并没有那么复杂：两个人对物质与精神世界的认知在同一个水平上、对个人在当下社会里应尽责任的理解一拍即合、清楚地知道自己最享受怎样的生活并且和对方的愿景高度重合，就是三观相同的馊妹之交[29]。

只有同与不同，没有高低对错之分。三观相同的人们对望，就好像看镜子里的自己一样，怎么看怎么舒服，怎么瞅怎么顺眼，自带皇室血统高贵气质BGM（Back ground music：背景音乐）和美图秀秀。这样的两个人一起生活，才能得到生命的大和谐。

两性关系中，男人看重的到底是什么呢？

他们会依次看你是否hot（性感）、是否smart（聪明）、是不是他的soulmate（灵魂伴侣）。

男朋友一直强调自己没钱，他到底想要表达什么？

我和男友都是已经工作的人，因为他工作比较忙，我们一周一般见一次面，每次出来就吃顿饭或者看场电影。我们吃的都不贵，最多二百元左右，偶尔也是我来付钱。平常我从来没要求他送我什么，但是他一直和我说他没钱，钱不够用。他这么说到底是什么意思？是要我多付账还是希望我以后节省一点儿？

从你俩文字约见到各回各家，是一个漫长的过程，他在其中的哪个环节“一直强调自己没钱”，是问题的关键所在。

倘若是在谈及未来、谈及工作、谈及事业、谈及房产、谈及婚姻的时候他一直强调自己没钱，那你俩的情侣关系一帆风顺没有一点儿问题。同事不是朋友，父母面前一定是报喜不报忧的，这个时刻能与他分担压力的，也就只有你这个女友和Talking Tom [30] 了。你倾听/假装倾听、表示遗憾、跟着对方一起咒骂领导、好好捧哏、言语鼓励、眼神鼓励、剪刀手鼓励、给他激情一宿鼓励即可。哄此刻的男人得像男人平时哄女人一样，不需要你绞尽脑汁去帮他想解决问题的方案，只需要你做出一副感同身受义愤填膺的样子就行，他也只是把你当个树洞，不吐不快吐了就能睡个安稳觉，至于如何解决，他自然有自己的打算。而且他对你谈这些，说明此刻在他心里的未来规划中，有你。

倘若是在打不打车、点不点第二个硬菜、团购的电影快赶不上了要不要穿着高跟鞋飞奔、买不买路边小店里你流连忘返举步维艰的一个相当文艺且非常不实用的物件等问题上他一直强调自己没钱，那就得花开两朵各表一枝了：

情况一，消费观念的不同。我们不说一次约会该花50元还是该花5000元，我们也不说该量力而行还是该举债泡妞卖血开房，这只是观点不同没有对错之分，我们只讨论现在在你俩心中对约会花销这个数字存在较大差异的情况下，建议你们好好考虑一下有没有其他更合适的人选。消费观的不同是情侣间所有观念差异里最难弥补和磨合的一项，与生俱来且要带入棺材。不是说你俩不够优秀或者谁是渣男谁是绿茶婊，你俩都没错，但如果他去找个和自己携手乐呵呵买招财猫存钱罐边拜边攒钱的，你再寻觅个喜欢一起花钱提高生活质量的，相比你们互相拖累撕×分崩离散，是双赢的局面。

情况二，他花得起，但钱和心思都不愿意花在你身上。那这就是冷暴力分手的第一层心法“让对方浑身不舒服慢慢积攒起各种负面情绪”了。不出一个月，你即将见到第二层心法“我是真的忙不是不想陪你”，第三层心法“我这还不都是为了我们你能不能不要无理取闹”，第四层心法“你要真这么想那我也没办法”，以及第五层心法“真·终の奥义 [31]

：好吧，如果这是你最后的决定我尊重你的选择”。等他大功告成之日，就是你俩相忘于江湖之时了。

姑娘，加油（握拳）。

女侠，保重（抱拳）。

男友总是跟他好友说“以后有钱就再找一个”是什么心态？

两个消息，一好一坏。

好消息是：他不喜欢你。

坏消息是：说这种话的男人绝大部分很难很难找到其他女人，他还是会待在你身边。

如何做好一个摄影师的女友？

好好赚钱，你得养他。

“情侣吃饭女方不掏钱”是常识吗？

只和不认为男女朋友一起吃饭男生掏钱是常识的姑娘约会，并主动埋单，才是常识。

追我的男生约我吃饭，提出AA制，这样合适吗？

一男向我表白，找我去吃烧烤，我说你请客，他反问为什么？他家里不算穷，但家境不如我。他若再找我吃饭，我该如何向他委婉地说明我认为男追女就应该男方请客？

在追求期间认为“我们还不是男女朋友”所以要AA的男生，会在许多方面都有自己固守的斤斤计较的分类方法和原则，并且很少会听取旁人的意见。

这样的男生一旦和某人确认恋爱关系，到了可以掏全款来请自己女友吃饭的阶段，会给对方强加许多他认为一个女友必须履行的义务，并动用所有自己认为男友应该享受的权限，而且一如既往地不去换位考虑对方的感受，条款完全没的商量。那个时候，你才会看到更大的世界。

初次跟女生吃牛排时，女生对服务员说要八分熟，应该说些什么来缓解尴尬？

在餐馆吃饭，女生说要八分熟，这就很尴尬了，因为牛排一般没有偶数熟的，只有一分、三分、五分、七分和全熟。

“这家店的牛排偏硬哦，大概是这样的——”

（伸出右手，手心朝上，大拇指和食指指尖自然接触。示意姑娘触碰伸过来的右手拇短展肌，也就是大拇指下面那块肌肉。）

“两分熟的牛排，是这样的硬度，原汁原味，有生有熟。吃的时候既坐拥身处食物链顶端的优越感，又有回归自然的快感。适合挂科、失恋、丢钱包、文档未保存死机后食用。”

（大拇指和中指指尖自然接触，示意姑娘继续摸。）

“这是四分熟的感觉，似熟非熟，就好像刚才的咱俩一样。”

（大拇指和无名指指尖自然接触。）

“六分熟的牛排，表面看起来平平无奇，但内部的温度是很高的。”

（对着自己的手掌长吹一口气，轻微地左右摇晃脑袋。）

“切下一块后，稍微等一等，一方面避免烫到嘴巴，一方面也让切开的部分与空气充分接触。这样，在北京，能吃出雾霾的醇香；在上海，能尝到弄堂的清新；在西安，可以品味历史的厚重；在巴黎，可以腾出时间来摆盘拍照发朋友圈。专业术语叫醒牛排。”

（大拇指和小拇指指尖自然接触。）

“这是外焦里嫩八分熟的感觉，也是我最喜欢的。牛肉与佐料的味道在高温下完全融合，溢出的油脂形成一层薄膜，包裹住整个牛排，既营养，又美味，每一口都是精华。来，你把手摊开，手掌朝下，放松一些，自然一点儿，对就是这样。”

（左手轻轻搭在姑娘的手指指尖下，类似吻手礼的姿势。右手握拳，伸出食指，用食指侧面摩挲姑娘的手背，望向右上方，定格。）

这是什么感觉？

“一个漂亮的姑娘，皮肤还这么好，生命待我如此不薄的感觉。”

为什么男生说我是理想的结婚对象，对我却不那么上心？

无论是前任还是前前任，对我的喜欢都是一般般的那种，却都觉得我是不错的结婚对象，就连一些异性朋友也这么觉得。本人女，有一份稳定的工作，能养活自己，有一点儿富余，家庭一般，无须我负担。长相中下（这是真的），做事慢条斯理，有拖延症，脾气较温和，对熟人随意，陌生人面前内敛。我不希望，以后的丈夫只是觉得我是不错的结婚对象才跟我结婚，我希望他是因为喜欢我才跟我结婚。难道，我就只能是刚好适合结婚，而不是被人深深爱上的那个吗？

姑娘你不太懂直男对女性的评价体系，我来给你翻译翻译，从狂热到不举，依次是这样的：

一掷攒了大半辈子的地位或积蓄只为和你一夜；

一掷攒了大半辈子的地位或积蓄只为和你在一起；

愿意放弃整个森林只为和你在一起；

愿意和你一起共享整个森林；

哎呀妈我勒个去你喜欢我！不会吧开什么玩笑！

破底线掉节操丢尊严弃道德骗哄下跪发誓下药迷奸下三烂骗炮只为和你一夜；

明言只想和你困觉绝不涉及感情，能坦然接受由此可能引发的拉黑绝交此生不相见等后果；

你是个好玩伴，但不是好女友；

你是个好女友，但不是好玩伴；

你是个不错的结婚对象，但……

那我当你备胎吧；

要不你当我备胎吧；

你是个好姑娘；

你值得更好的人；

呵呵；

哎呀妈我勒个去你喜欢我？不会吧开什么玩笑？

你别过来，你再往前一步我就捅你啦；

你别过来，你再往前一步我就捅我自己啦；

哎呀哎呀哎呀要死要死要死，好疼好疼好疼；

你别过来，你再往前一步我阉了自己；

啊——

你看，对你不那么喜欢，又说你是不错的结婚对象，很合理呀。

男人们无论自己颜值怎样，对女友的要求都是一样高吗？

网络上经常有男生对女生按照1～10分来评价，比如3分不能再高了、5分女等。往往男生不论自己帅不帅对女生的要求都还挺高的，是不是男生不会因为自己丑而降低对女朋友的要求？无论颜值如何，对女友的要求都一样高？

不是的。

自己供房买车的姑娘很可能不要求结婚对象有车有房父母双亡，自己开公司的女生一般不会在择偶条件里加入“事业上的成就比我更高”，皇室公主要求的也许仅仅是“真心待我”。她们更看重一个男人物质之外的其他条件，这些条件也往往比物质要求更难达到。

享用过的东西，一般也就那么回事儿；久盼而不得的，才会在想象里一味地显得完美。

所以，不是的，不同样貌的男生对女朋友的要求不是一样高的。外形有缺陷同时心态没调整好还没意识到男人的外貌真的没那么重要反而时时关注自己的短板在每次追求失败后都把这点当成借口的男生，对女伴外貌的要求会更高。

我没有颜，我不要脸，我只要你的样子比我见过所有的姑娘还要好看一点点。

女生嫌我矮，怎么办？

我刚上大学，认识了一个可爱的女孩子，然而在我向她表白后，她却说我身高不够她的标准，不愿意和我在一起，后来甚至躲着我拉黑了我，不再和我说话。我一直觉得自己虽然不高大，但在老家也算是中等身高，从来没想到过自己会因为身高问题被别人排斥。我这几天天天去她宿舍楼下等她，只希望可以和她说清楚。我该怎么和她解释身高其实并不重要？有没有可能改变她的看法，追求到她？

这件事儿，跟身高问题沾点边儿，但沾得有限。

这只是一个傻小伙儿遇上聪明姑娘的故事。

为什么是傻小伙儿呢？因为你解决问题的思路对问题的解决是完全没有帮助的呀。

一个姑娘对一个男人，接触一两次或者看过几眼后，会挖掘出对方硬件上最明显的优点和缺点。然后根据优点的吸引力以及缺点的不可忍程度，决定要不要和他继续交往下去。每个姑娘在不同时期，心里对优缺点的判断，也是不同的。

比如，一个阳痿的金城武，对床笫之欢要求高的姑娘就不能忍，而对更关注带出去有没有面儿能不能比过其他闺密男友的姑娘来说，就是相当好的选择；

比如，一个不够浪漫的理工科学霸，对打算要出国的姑娘来说，就是急人之所急；而一个爱看韩剧的姑娘，对他看都懒得看第二眼。

比如，你穿衣显瘦脱衣有肉却基本不怎么穿衣服，微信微博头像都是裸上半身露人鱼线的，好牵着你到处遛的姑娘当然爱死你这款，看不惯你不分场合不喜欢只有一面男人的女人自然对你嗤之以鼻。

假设你自认为的情况就是真实情况，那么一开始在姑娘那儿，你并没有争取到什么好印象，且得到了一个坏印象，一个在姑娘眼里的缺点：矮。

你的解决思路居然是去告诉她：你想的不对，你对我的判断是有歧视的是不靠谱的。

第一，正常人是不会轻信利益相关者的说辞的。

第二，即使你完成了这个不可能完成的任务，成功说服她矮并没有什么不好，你也只是消除了自己身上的缺点所带来的负面影响而已。

第三，正确的做法本该是多去展现自己的优点，等优点的吸引力盖过缺点散发的能量时，她就会对你有好感。可是你的行为，除了专注于并坐实了自己不高的问题之外，还在姑娘心中给自己贴上了宿舍堵人和死缠烂打的缺点。

越接触，越厌恶；越用力，越没戏。你，还是放过那个姑娘吧。

为什么是聪明姑娘呢？因为她拒绝你的理由基本上就是此类情况下能拿出的最优方案。

上面的分析，都是建立在假设你自认为的情况就是真实情况的情况之下的，而你遇到的很可能是一个善意的谎言：姑娘不喜欢你，并非因为你不高。

面试过后，面试官会安慰落选者：其实你表现很好啊，只是你的学校不是我们的目标院校，真遗憾。

分手的时候，姑娘安慰哭泣的前男友：其实你表现很好啊，只是我家里人不同意我们的交往，真遗憾。

事实上，学校要真是死穴，简历筛选就不让你过了；恋爱又不是结婚，只有爱和不爱，哪儿来的七大姑八大姨的意见啊，她家里人也许压根儿都不知道有你这么一号人呢。

安慰一个落选者的套路，通常不都是先往死里捧接着来个惊天大转折吗？其实你本身特好特棒特厉害，但有些东西比如出身啊比如信仰啊比如父母的固执啊比如我的性取向啊，这些是我俩再怎么努力都很难改变的，不如放手去吧，走吧走吧人总要学着自己长大，你一定会找到比我更好的人和她一起幸福地慢慢变老，我深深地祝福你，结婚可千万别给我发请帖啊么么哒。

在你的故事里，还有什么比“因为你身高只差那么一点点就符合我的择偶标准了所以很抱歉我们不能在一起”更不伤人的理由呢？

要听实话吗？

因为你丑、因为你一脸猥琐、因为你一身轻佻、因为你有狐臭、因为你不爱洗澡、因为看到你在图书馆抠脚、因为看到你在图书馆给别的男人口交、因为你穿衣服没品位、因为你没风度、因为你额头上刻着大大的三个字“屌中屌”、因为你不上进、因为你不会聊天、因为你直男癌、因为你玻璃心、因为你身边的人就没一个说你好的、因为大家看到我跟你说话都纷纷过来提醒我、因为你……算了，还是因为你矮吧，你看，这也不能怪你，从小爹妈就给定的，你没错我也没错，但咱俩只能有缘无分咯，祝你幸福，拜拜啦您嘞。

如果你身高足够，同样这般对姑娘死缠烂打，也许姑娘会为了躲你

而宣称自己不喜欢太高的，交往起来特别累，而拒绝你的追求，你信不信？

遇上使用泡学的追求者，该如何反制对方？

最近遇到一个追我的男生，相处起来让我觉得特别别扭，无意中看到一篇关于泡学的文章，发现他的做法和文章里写的一模一样。面对这样满身套路的人，我该怎么办？

别人出招，你就非得接招然后和蔼地一招招喂招拆招吗？你是华山论剑还是在玩冲灵剑法？

最好的方法就是无视什么泡学不泡学的，你觉得他让你感到舒服，你就享受；让你觉得爽，你就大声叫出来；让你觉得别扭，转身离开分手就不说出来；让你觉得恶心，从生命的各个维度拉黑就好。

他摆出万岳朝宗，实则经脉逆行暗运蛤蟆功，左手持金蚕蛊折扇，右手扣生死符，左脚凝聚北冥神功，右脚已经迈起凌波微步。你一梭霰弹打过去，然后深吸一口烟，对着身后的城管队长大手一挥：收队。

能赢取你芳心的，即使学过，所谓的泡学对他的行为影响也非常小。内在不及格的，戴个状元帽也只是在拍艺术照。给他一把屠龙刀，他却只会猛牛青龙斩，还是混不了江湖，更别说泡学只是戏班子后台一把锈迹斑斑的小匕首。

找不到更好的人不是你委屈自己的理由。

PUA一直以来就只是很low的成功学，只是把忽悠的大方向从走上人生巅峰换成赢取女生芳心而已。有这能耐的，早孜孜不倦绵绵不绝闷声睡姑娘去了，这可是眼下这个年代我们唯一可以享受到的足以媲美古代帝王的体验，还用靠这个教学赚钱或者行善普度众屌？

我反正是没有这个情怀和胸襟的。

拿百人斩这种事儿主动到处说的，内心得是有多自卑。大好生活不去享受大好姑娘不会享受你就只知道回家画正字？同性千篇一律羡慕的目光比姑娘各有千秋扭曲的面庞更能让你高潮是吗？那你是个攻啊，还是抖S [32] 。

我是懒得记这个数字的，我只知道，每个和我约会的姑娘，我都真心喜欢过；在未来的任何时间里，我都能坦荡荡地与她或者她们相见重逢；在我即将离开这个世界的时候，想起哪一个都是满满的美好回忆。

所以，你经历过什么、学没学过泡学、受过多少伤、伤过多少人，都与我无关，我在乎的只是现在的你的样子。眼前这个人小时候吃过屎，是没有必要在约会共进晚餐时跟我汇报的。面对使用泡学被你看出

来的人，喜欢他，他摆下一颗子，你焚香沐浴陪他好好对弈；不喜欢他，他摆下一颗子，你连着自己的棋子和棋盘一起劈头盖脸朝他掀过去。

男性眼中，一个9分女人应该具备哪些素质？

起码具备视给姑娘打分的男性为空气的素质。

真正的放下，是一种怎样的体验？

你问的是哪一段？

参加前男友的婚礼应该注意什么？

礼到人不到。

在前男友婚礼当天打电话祝福的行为是不是很蠢？

和前男友属于和平分手，之后大家都没联系。从共同好友那里得知了他即将结婚的消息。想电话跟他说声祝福，这是不是很蠢的行为？

哪里愚蠢啦？闹太套 33 ！

通过跪着打电话的行为来表达“你已经move on了我却会记得你一辈子”“你视我为dog我依旧把你当god”“虽然你身边有了其他女人但我心里只有你一个哦”“你可以拉黑我不理我格式化我但你只要勾勾手指我一定会千里送×”“名分家产精神肉体我都不care听听你的声音我就很开心了”“你结婚的日子虽然跟我一毛钱关系都没有但我还是会郁郁寡欢一整天逛逛逛买买买喝喝喝”简直是最棒的婚礼祝福，比送多大的红包都要实在，他一整天都会得意扬扬神清气爽的。

男人真心希望前女友新婚快乐，就把自己最落魄最猥琐档次最低的形象展现在她面前，让她庆幸。

女人真心希望前男友新婚快乐，就在对方压根儿没邀请自己的情况下打电话道声祝福，让他嘚瑟。

怎样做才可以气到前任、狠狠地报复他？

分手后我只想报复他，也许是不甘心吧。当初明明是他对不起我，可为什么最后受伤的是我？有什么方法能让他也感受一下那种痛苦呢？

人都已经不在乎你了，你却念念不忘，依旧把对方当世界的中心。如此不对等的心态下，还想要气到前任，大概只能做杀敌八百，自损至少三千七的买卖了。

比如，你挽着五个渣男去见他，有飞叶子的，有天天幻想发大财的，有脚踏三只船骗炮的，有一身性病还忌讳看医生的，有有处女情结同时嫖半生的，让前任明白原来老子只是他们中的一员，你说他生气不生气？

比如，你准备三杯硫酸，一杯泼他，自己洗脸一杯畅饮一杯。当前任气急败坏打算也毁你容的时候，发现你已经自己泼过了，你说他生气不生气？

比如，准备几把刀，一把插他，其余的全部插自己。当前任反应过来，临死前看清楚整个局势是：他被一个自己插自己的神经病给杀了，不光他死得不风光，保险公司还不会给老爸老妈赔钱，你说他生气不生气？

如果你的身体没受到伤害，那自损的三千七一定会体现在你的心态上、时间上、人脉消耗上或者做人底线上，并且这种损耗会伴随你很久很久很久很久。

小打小闹是气不到喜新厌你的前任的，要干咱就干票大的，我劝天公重抖擞，吓死他也劈死我这个级别的。

以上这些，姑娘你选一个吧。

为什么自称“相貌中上”的人越来越多？

在网上看到越来越多的人在自我描述时加上一句“相貌中上”，按照比例来讲，似乎太多了。到底是相貌不太好的人都不好意思描述自己的颜值，还是这些人在吹牛呢？

其实还是百分制，换了个说法而已。

0～10：下下

11～20：下

21～30：中下

31～40：中

41～50：中上

51～60：上

61～70：上上

71～80：*S*

81～90：*SS*

91～100：*SSS*

这套评分系统常用于对喰种[34]战斗力的划分，近期被少数人借用到人类颜值评测报告上。

女友和其他男生看电影，我该怎么办？

女朋友和其他男生看电影，还让我买团购券，我很生气，不知道该如何处理。

高手在对弈的时候，往往都会往前多想几步。

我这么一挡，他应该会在那儿放一颗棋；我贴着他并下一子，他一定会双截；我回手杀他一条大龙，他肯定气急败坏地掀桌子；我往后一撤右手边有一花瓶，他站起来身旁果盘里插着一把水果刀；我一花瓶砸他面门上砸得他眼珠子都得缝针，他左手挡着花瓶右手把水果刀刺向我左胸口，但是我早就预料到了于是下棋前提前穿好了警用防弹背心，所以，我赢了。

谋定而后动，知止而有得，不知止则护国。

咱们一起为几个月后单身的你，复复盘吧：

女友和其他男生看电影，让你买团购券。你心有不忿，但又不得不买，于是买的时候怨念丛生、给女友发号码的时候阴阳怪气、事后经常拿着这事儿碎碎念。好了，你完整地表达了自己的介意，女友也完整地get到了，下次再有人约她看电影，为了避免麻烦她只好自己买票或者让对方买票。女友自己掏钱的时候或者看到身边其他情侣恩爱的样子，想起自己男友的多疑，表情难免落寞。

一起看电影的男生倘若是情圣，会关切地说，看不看电影都没关系，你的心情好坏才是我在乎的。顺手把她拉到一边的甜品店，点上一份她提到过的最爱吃的，听她细细抱怨起你过去的种种和你的细细，温柔地一句一捧哏，待你女友破涕为笑之时，便是下定决心和你分手之日。

一起看电影的男生倘若是禽兽，会马上出手搭在你女友的肩膀上，甜言蜜语地关怀，倘若你女友不拒绝，他的整个怀抱立马就提供了出来，女人哭吧哭吧哭吧不是罪，哭湿了我的外套咱们就开间房把衣服脱下来晾干。

一起看电影的男生倘若是情种，会从头到尾眉头紧皱地听完你女友的讲述，然后悠悠地长叹一口气，唉，男人怎么能这么对女人？随后慢慢讲起自己和姑娘们的故事，听了之后让女友觉得就算当他没名分的小情人，也胜过当你的正牌夫人万分。

一起看电影的男生倘若情商特别地低，只会笨手笨脚找不到重点地破口大骂你的行径，当然，你女友是暂时不会跟他的，但看着眼前这

位，那份忧虑才下眉头又上心头：想不到连这个粗人，都要比他待我好。

而后你偶尔发现了他们的聊天记录、翻出了电影票根、耳闻了熟人告密，于是你由介意变成勃然大怒，开始和女友讲道理、定规矩、下通牒、甩狠话。女友一气之下拿起手机钥匙钱包充电宝化妆包发卡就夺门而出，心里想着比起其他男人的成熟睿智温柔体贴你怎么就怎么看怎么不顺眼呢？

于是，她和情圣看话剧吃烛光消夜去他家看星星、和禽兽开了一间没有熨斗但是床特别舒服的房间、和情种越走越近、觉得情商特别低那位的六块腹肌越看越诱人。

最后，不接你电话，不回你短信，朋友圈屏蔽你，微博拉黑你，偶尔你会收到“哦”“最近忙”“太晚了改天聊”“我今天很累不想说这事儿”的信息。

分手的那一天，她是由别人陪着一起来的。

最开始的时候，无论那个和他一起看电影的男人对她有没有想法，只要她还在让你买票，那在她眼里他俩就是正常距离的朋友关系。

就算你的女友对对方有点儿动心，考虑着要不接触接触对比对比看看要不要换个男友，只要你比对方更大度、更成熟、更自信，再加上其他时候没什么卵用的已有的男女朋友名分，他俩一起看电影前后聊的都是你的优点，对方还是一点儿胜算都没有。但如果让女友知道你介意了、你小肚鸡肠了、你不信任她了，对方就有机可乘了，也许眼下这个屌丝未必能把握住这个兴风作浪的机会，但总不能每次都把胜利的希望，寄托在对方的不入流上吧？

大部分时候大多数人都是自毁长城，把女友一次次往彼岸推去，把胜利果实打包发顺丰快递到敌人家门口的。

女友和其他男生看电影，让你买团购券，这种事儿怎么处理？

赶紧买好团购或者订好位置，再包2个200元的红包，留言：看完电影总得吃个大餐吧，请朋友出来玩怎么能花他的钱？咱们埋单我请客，玩开心，注意安全。

女神22岁还没谈过恋爱，这究竟是怎么回事？

在她愿意让你看到的那一面，在她可以和你分享的生活里，在她与你共存的那个世界中，不存在情欲和爱意。

努力成为女神喜欢的那种人，能让女神爱上自己吗？

没用的，因为你得到的情报，从根本上就是错误的。

你以为她描述的是她喜欢男人的类型，其实她只是为了拒绝你，找了个你不具备的东西当借口，说一句善意的谎言哄哄你。

吃西餐有什么基本礼仪吗？

最基础的一条是：如果发现同桌某个人的行为不符合你脑子里的礼仪规范，继续吃，别乱说。

男人该如何穿衣，才显得既低调又不俗气？

看过许多服装搭配的文章和视频，总觉得里面介绍的穿法，过于夸张和复杂了。在日常工作生活里，男人究竟该如何穿衣服呢？

一个男人的穿着，没有扣分点，足矣。

有几套出席正式商务场合的正装：

知道除了婚礼和葬礼外，深蓝色永远比黑色更正式；

知道袜子的颜色要比裤子深，不会穿一双白底大红勾的袜子上台做展示；

知道手自然下垂时西装袖口要盖过衬衣袖口，手抬起时，衬衣袖口自然显露出来；

知道西装外面的口袋什么都别放，不要让人清楚地看出你四个口袋里分别装着手机钥匙钱包和Kindle [35] 。

知道穿一双擦过而非崭新的黑色三孔系带皮鞋；

知道皮带扣是你全身上下唯一可以展示商品logo的地方；

知道挺直腰板时领带的箭头要刚好到皮带扣上沿，这不是领结也不是人猿泰山的那片叶子；

知道除了三种人之外，其他的绝大部分人，是不需要佩戴领带夹的；

知道摘下领带后衬衣最上面的扣子要同时解开，知道领带应该放在西装右侧里面的口袋内；

知道西装左侧里面的口袋是用来放名片的，因为那里最贴近你的心脏；

知道站起时随手扣上西装除最下面那颗之外所有的扣子；

知道夏天也不要穿短袖衬衣，知道冬天时衬衣里不要穿湖人队球衣或者高领保暖内衣；

正式商务场合之外，有若干件平时出门时得体的衣裤：

你的头发，无论长短，出门之前应是清洗过是干净的；

洗脸，包括清洗你的面部、脖子和耳后，领口以上裸露在外面的皮肤，要是同一个颜色的；

你的衣领，和刚买的时候要是同一个色系的，可以有褪色发白，但不能发黑发黄；

你的袖口，没有磨破，你的指甲，没有发黄或塞满黑色的不明污垢，你没有唯独留下右手小指长长的指甲不修剪；

不要让人看一眼你的外套就知道这是你家传压箱底的宝贝或者你家养猫；

T恤不配领带，牛仔不搭皮鞋，紧身裤别裹着秋裤，V领别露胸毛；

别照着杂志/微博/微信公众号的搭配指南往家买，即使能成套地购入，里面的大部分风格配上大众脸，也是没法儿穿着出门的；

如果你有女友，她让你怎么穿，你就怎么穿，别思考，别开口，想分手的时候，反着来；

其实，以上，都不重要，重要的是下面要说的：

男生应该怎么穿衣服既低调又不俗气？

低调方面，你想多了，大部分人是不会仔细看你第二眼的，除非你哗众取宠。

俗气方面，如果你仅仅想通过穿着就展现出自己的不俗气，那就太俗气了。

一个姑娘，必须好好打扮，因为看起来更美的女生，世界对她展示的，是完全不同的那一面。

一个男人，想通过打扮自己得到更多无意义的认同与赞许，以及期待中的帮助与提携，那除了化得眉清目秀去卖身，没有其他任何可能。

就连演艺圈也一样，长得好看的多了去了，你以为那些影帝歌后真的是凭着一张脸往上爬的吗？你看不见那一张张精致的脸庞后面一颗颗闪闪发光的大脑吗？

穿背心裤衩拖鞋的男人，就一定比英伦风打扮的男人要俗吗？

男人的眼界，不在于你说任何话题他都能辩倒你，而在于他知道什么时候该浅笑什么时候该开口；

男人的细致，不在于他能否分辨出面料的产地和做工的真伪，而在于他是否清楚记得父母的生日与姑娘的喜好；

男人的魅力，不在于最潮的发型或一块IWC [36] 的腕表，而在于他知道该用怎样不同的眼神去迎上每个身份不一的人的目光；

男人的能力，不在于他能不能去巴黎时装周给自己的盲人小女友带回最新款的墨镜，而在于他沉浮商海时智商的体现以及游走政坛时情商的爆表；

男人的魄力，不在于他一无所有时跪在你面前举手发誓一把鼻涕又一把鼻涕哭泣着再三表示的“不惜生命”和“一生一世”，而在于他面对所谓可以就此翻身的天大诱惑时，体现出来的冷静与淡定。

一身炫酷的是理发店的老师，花时间琢磨今儿到底阿玛尼还是啊尼玛的是外企小白领，三件套天天穿的是房产中介和保险公司的销售代表。

少看时尚杂志，别老研究春夏秋冬的搭配，多思考、多读书、多健身，才是你最好的装备。

所以，你给我一个男人的jpg，我哪里知道他俗不俗？

只有看着他走过来、站稳了、坐舒坦了、喝上一杯、聊上半个小时的gif，才能判断，他究竟是低调得可爱，还是俗不可耐。

接/打电话时应该注意哪些细节？

工作中跟有些人打电话，觉得特别舒服，和有些人通话，则会觉得十分别扭，想尽早挂电话。希望自己能成为别人眼中的前一种人，究竟需要注意到哪些细节呢？

男生接女生电话：

1.语调尽量低沉，从日常说话开始改善；

2.语速尽量慢，咬字吐词要清晰；

3.对对方的长句子提问进行缩句确认；

4.对于问询，先停顿思考再回答，不要给出路人甲式的feedback（反应）；

5.对于难题，不要试图解决，要体现出感同身受；

6.如果不可避免地边通话边进餐，告诉对方你在吃甜点，并在下次见面时带上一份；

7.对方打来的电话，等待对方先挂；

8.减肥，避免出现一微笑就挂机的不礼貌行为；

9.对于自己不喜欢的花痴女生，不要撩骚。

搭别人的车，究竟应该坐副驾驶还是后排？

总觉得副驾驶是个蛮暧昧的位置，只能留给伴侣坐，所以一般我都会坐后面。今晚与同事聊起这个话题，她们又说我想太多，如果坐后面，会显得对方像司机一样。究竟坐哪里才是正确的做法呀？

有专属司机的时候，一般来讲，后排右边的位置是最尊贵的客人坐的，次尊贵的是后排左边也就是司机后面的位置，最后是副驾驶。也就是说，公司接待某个甲方，司机开车，甲方坐后排右边，负责接待的公司副总坐后排左边，办公室主任坐副驾驶。

可以这么记：轿车开到酒店，门童打开车后边右侧的门，后排右侧的人第一个下车随即大摇大摆地进酒店去了，后排左侧的人第二个钻出来给门童小费，坐副驾驶的人自己开车门去后备厢为客人拿行李，最后司机把车开到停车场，摇下玻璃，点燃一根烟。

当然，也有例外，当安全需求大于方便需求时，比如要接待的甲方被好几个跨国组织追杀，或者客人是需要确保安全的政要啊明星啊，等等，后排左方也就是司机后面的位置，是最尊贵的，之后依次是后排右边，最末位依然是副驾驶。

这个这么记：轿车开到酒店，门童打开后边右侧的门，后排右侧的人第一个下车随即来了一梭子子弹“突突突突突突突”把他打成了华夫饼，后排左侧的人马上蜷缩起来并命令开车，司机心理素质那个差啊，刚开出几百米就慌不择路地上了逆行道，对面来了辆车，司机为了保护自己下意识地把方向盘往左打，直接把副驾驶座上的人送到对面车头前给撞死，客人一脚踹开后排左侧车门，逃入路边的密林，从此开始了拯救世界的职业生涯。

倘若你十分屌炸天地给公司买了辆越野车当商务车用，并且配了司机，那接待客人时，不管对方魅力有没有大到危及自身安全，副驾驶都是上座。

如果以上你都记不住，就买辆吉利GE。

朋友或熟人开车来接你一个人，你不坐副驾驶，那就是把对方当成了司机。

以上，说的是国际惯例。

熟悉国际惯例是为了尊重他人，而在对他人表示尊重时，国际惯例是排在当地习俗之后的。

你到了一个地儿，当地的习俗是让尊贵的客人躺在最后一排，那就赶紧脱鞋吧。

而当地习俗，又是排在个人习惯之后的。

比如某人想搭你的免费顺风车，你问他“你坐哪儿啊”，他甩甩头发表示“我应该在车底不应该在车里”，那你就瞄准了狠踩一脚油门。

比如你想搭某人的免费顺风车，对方告诉你没问题，但有个要求：凡是坐我车的人，要么在后排中间的座位上蹲马步，要么我把你绑在车顶，你放心，我兜风的时候肯定不过限高特别低的地儿，确保你脑袋的安全。那你只能选择坐还是不坐，却没资格用国际惯例或者你当地的习俗去judge（评判）对方的习惯，更没有理由去指责、教导甚至谩骂对方。

如何做好一个职场新人？

刚入职，希望给领导和同事留下一个好印象，该如何做，注意哪些细节呢？

在我看来，新人期是一个不求有功但求无过的准备时期，需要做到的只有三条：

1.在你一眼扫过去，整个办公室的派系斗争、亲属关系、疏远距离如同一张X光透视图一样一览无余之前，不需要说的话一句都不要多说；

2.着装风格、写邮件格式、文档命名方法、工作时间、制度流程等，遵守所处小环境约定俗成的标准，而非国际标准或所谓正确合理的做法；

3.任何场合，不要迟到。

那些激动人心鸡血蒙心的词，是在你充分了解游戏规则以及其他玩家的背景习惯身份之后，才能有选择性地去实现的。

如何高情商地对上司表达不满？

不要表达！不要表达！不要表达！

该做好计划还是顺其自然？

对意料之中会出现的意外做好规避措施和应对计划，其余的，顺其自然。

如果现在的你遇到刚毕业初入职场的你，你会对他说什么？

现在有个不错的项目，连程序员都已经找好了，来吧，送你股份，我亲自带你。

是不是每个人在大学期间都很迷茫？

我去年参加高考，成绩还不错，上了一所211大学。刚上大学的时候很开心，我发现生命一下子开阔了，可慢慢地，我越来越迷茫，不知道该干什么，不知道该学什么，不知道机会在哪里，不知道自己该怎样去争取机会获得成功。你能告诉我吗？

几乎所有大学生，在上大学之前，过的都是同一种生活，有一个共同的目标：考大学。

有人想过不走寻常路，但仅仅能想一想，无法付诸实践。

你说爸爸爸爸，我现在就想要金钱和美女。你爸爸给你一巴掌：滚去写作业！考不上大学连媳妇儿都娶不上，还想要美女？

你说爹地爹地，我渴望事业和爱情。你爹地轻抚你的板寸，和蔼可亲地说：很好很好，等你考上了大学，这一切的一切，都会有的。

你说父亲父亲，我励志以后要当上村长迎娶同桌小翠。你父亲沉默了一会儿，抿了抿嘴，拍拍你的肩膀：儿啊，村长是我的，我还要当很多很多很多年，然后隔代世袭给我的乖孙子；小翠其实早就是我的了，你断了这个念想吧，以后记得叫她妈，别叫姨。好好加油，考个好大学，去征服外面更大的世界。

你说老爸老爸我们去哪里呀？你老爸拍手道宝贝宝贝我是你的大叔，等你考上了大学我再告诉你，其实你老妈是你的亲姑。

当然，18岁之前尽力去考个更好的大学，性价比是非常高的。在当下的中国社会里，没一个本科文凭，你连被大把榨取剩余价值和被权势阶层欺辱的资格都没有。

但进了大学之后，你惊奇而略带惶恐地发现，身边的人的活法和目标是不一样的。

有的人在宿舍一角天天解说游戏比赛，竟然叨叨出大把粉丝，签约游戏公司；

有的人楼上楼下校内校外到处跑，忽悠和被忽悠，最后搞了个互联网＋，月入五位数；

有的人靠着打篮球或唱歌，一路保研保博留校平调最后成了党的干部；

有的人骗钱、有的人骗炮、有的人搞微商卖参、有的人搞微商卖身；

就连好好学习的，也分化为国考派、考研派、保研派、出国派、考证派和不为了什么老子不考第一就觉得对不起全世界派。

对了，还有人拼了命地忽悠大学生创业。

这样的故事、加工过的故事、夸大过的故事、子虚乌有的故事和事故，一件件传入你的耳朵里、深入你的脑子里、刺激着你的小心脏。你从18岁之前那个单调的空间里走出来，一脚踏入这个有着无限可能的新世界，而且你惊喜地发现，所有不同的路的第一步，现在的你，都可以走。

于是你开始做信息的甄别和筛选，开始权衡得失，开始控制风险，开始判断利弊，开始第一次为自己做选择，开始迷茫。

我上大学的时候，经常把自己带入那些千奇百怪的故事里，整宿整宿地睡不着，在脑子里一遍遍地设想、演示、预估和复盘。有时候兴奋YY了一晚上，吃早餐时突然灵光一闪想到一个决定性的败因，发现自己真是天真幼稚不现实。不过没关系，这不是浪费时间，20岁的时候自我否定过，30岁就不会犯这个错。

就是在这样的迷茫当中，一个人的三观，慢慢成形。不要惧怕去深入了解那些毁三观的事儿，再离奇的经历，背后的人性都是一样的。何况，三观真正树立之后，是不会被毁的。你觉得毁三观，是因为你还没有自己的三观。

把这些听到的、看到的、想到的、尝试过的、失败的、有小成的，统统装进你的脑袋里，由它们勾兑、凭它们厮杀、任自己迷茫、让脑子爆炸。

我们一起看看，最后会走出来一个怎样的你。

不是所有的凤凰都可以涅槃，在新奥尔良的烈火里烧不死磨不灭生存下来的，才是人中龙凤。二十几年前赢得了和几十亿同类的那场竞争，这世界自此多了一个你；现在和自己战斗，如果你胜出了，你将拥有一个新的世界。

迷茫是好事，且迷且珍惜。

人这一生为什么要努力？

工作一年多了，感觉经常在做一些重复的劳动，需要学习的新技能好像对自己也没多少提高，只是工作需要罢了。虽然一直在努力工作，但找不到更大的动力和方向，好像努不努力结果都差不多。人究竟为什么要努力呢？

人这一生不是要努力，是要先努力。

先努力，你会早一些看到，自己在24小时连轴转最努力的情况下，能成就什么。

而后你才能知道，哪些东西是自己可以去搏一搏的，哪些东西是只可远观万万不可亵玩的。

先努力，你会早一些看到，自己在豁出了命去努力、非常努力、相当努力、比较努力、不太努力、太不努力、豁出了命不努力的情况下，分别会得到什么同时又失去什么。

而后你才能判断，阶段性的目标值得自己投入多少、什么时候该给自己放假、哪些情况下需要再加把力、哪些情况下该见好就收见不好割肉止损也得收。每次给自己换挡后，都能坦然面对即将到来的得失。

先努力，你会早一些看到这个世界真实的样子，然后才有可能找到，适合自己的位置。

早一些看到，你才有选择的余地、才有调整的空间、才可能有急流勇退和金盆洗手的资格。

早一些看到，你才能分辨得出，谁给的是经验、谁喂的是鸡汤、谁提炼经验里的鸡精来忽悠你、谁拿浓汤宝当经验自己洗自己。

否则，你会每天都见识到更大的世界，在一惊一乍的不淡定与对未知的卑微中，度过自己的一生。

在非黄金高峰期搭地铁，只要你肯多往前后走一走，总会发现一节空到不正常的车厢，找到三个人松散占据着一整排的座位，而前后相邻的两节车厢，熙熙攘攘到胸都快被挤掉了，每停一站都要感受一次个人力量的渺小，每个换乘点都是决战紫禁之巅。

一步天堂一步地狱，不多迈几步，怎么能知道哪步是这一步？

在足球场上，有这么一种人，他们开赛后先频频犯规，一次比一次

尺度大，一次比一次口味重。当他们通过一系列试探了解到当值裁判的尺度之后，会把侵犯对手当成常规性的防守手段，比赛屡屡因他们被吹停，他们却很少得牌，还经常引得对手被红牌罚下。

少拉一秒口头警告多给一脚追加停赛，不当着裁判的面拍拍对方的菊花以示友好，怎么能知道裁判最大的宽容在哪里？

先努力了，你才可以找出一个性价比高的姿势。从头到尾都死死抱住扶手、从头到尾都跟着对手狂奔，确实，你够努力、你更努力、你非常努力呢，但是，活得那么苦，结果还不好，除了感动自己，谁都打动不了。

下车了才发现隔壁车厢在拍摄维秘外景的比基尼展示环节，而你在薄薄的人墙之外和狐臭男斗争了一个小时，哭不哭？

比赛结束了才明白原来只要不扯掉对手的球裤别的什么都能干，谁都能干，扳手可以带，少林功夫可以用，后不后悔？

有一个朋友，刚毕业去了我们那个年代500强外企的代表宝洁，当管理培训生。三年后突然辞职考公务员，问其原因，她说她受不了自己回到家里都习惯性地用祈使句和父母说话，这份工作让她的性格扭曲到自己都不喜欢自己了。复习几个月后，她考上了。几年后我再次去广州出差，得知她已经辞掉了公务员的工作去了我们那个年代著名的养老外企，壳牌。我问她为什么的时候她没有再开口，但我能感觉出，那时她的笑容，是最接近大学时期的。

现在她依然是壳牌的员工，在朋友圈里从来不抱怨、不艳羡、不秀恩爱、不晒幸福、不鸡汤、不鸡血、不锦鲤、不不转不是中国人。

先排除了最不适合自己的，剩下的，都是足够滋润的。

年轻时得过且过还是以后优哉游哉，自己选咯。

其实，当你明白人要先努力那天起，你就不需要再努力了，以后的，都是生活。

贫穷会对人造成什么影响？

面临两个选择，一份收入低的稳定的工作，一份可能会被淘汰的销售类工作，但是收入要高很多。如果我选择了低收入的工作，我会面对哪些问题呢？

贫穷对一个人最大的三点影响是：

1.不把自己当成本；

2.时间多到可以用任何对自己意义不大的事儿去填满；

3.容易被不现实的利益陷阱吸引。

父母变笨了怎么办？

小时候出去玩，跟着爸妈，根本不用想，就是玩，吃喝拉撒就找爸爸，总有办法给我解决。不用怕。爸爸就是我的保护神。这几天“五一”再次出去玩，时隔几年。他们竟然忘记带洗漱用具，车票都没提前买。爸妈都是70后，才40多岁，不会这么快老了吧，头脑怎么变得这么不灵活了。不光爸爸，妈妈也是。他们都受过高等教育，却根本不会用智能手机等电子产品，我该如何面对他们赶不上时代跟不上潮流的情况呢？

不要以爱的名义强求父母跟上时代的步伐，这和小时候父母以为你好的名义强行把自己过时的人生经验套在你身上是一样一样一样的。

你需要挺起胸膛独自面对这个繁杂的社会，从万千选择里找出让现在的他们享用起来最舒适的套餐：

“五一”出去玩，你想得到而他们疏忽了的，提前买回来准备好；

他们没想到你也没想到，就坦然面对600元一晚的如家，一个人去前台开房，别让他们住着心疼；

景区买票队伍长，你拿出手机订票在网络取票口拿了就拉着他们，阅兵一样走过长长的队伍，乐悠悠地跟他们炫耀手机订票的快捷以及团购价格就好，不要说着他们听不懂的话教他们如何绑银行卡下单支付取票；

让你现在坐车你就坐车、让你现在吃饭你就吃饭、让你路边歇会儿你就歇着、让你去洗手间你没尿也去站会儿；

他们急躁，你去买冰镇饮料；他们起晚了，你直接找地儿安排brunch（早午餐）；他们耽误行程了，你告诉他们没事儿，这个地儿本来就应该玩两天一夜的，过会儿找个四下无人的地儿打电话请假；

他们跟你说年龄大了你该找个女朋友了，你看那个老谁的孩子那个小谁的孩子还有你那个同学，你就安静地听着，听完了告诉他们：行，外面这么多好看的姑娘，我一会儿就出去挑个媳妇儿去。

有的人是真的老了，但老有所养的人是不怕老的，怕只怕老了还被人嫌弃；有的人你以为他老了，其实他只是选择了难得糊涂的生活态度。

我今年三十整，闲了就上浩方玩玩星际争霸，我想，如果有人让我学着打LOL[37] 或者劲舞团，我大概是玩不动的，偶尔陪着参与一下还可

以；五年后，我手机里的app（软件）可能也不会被替换太多，对我来说，够用远比尝试新的体验重要；在我四十岁的时候，如果有人让我练脑，我会说，你自己去练吧，我这样挺好。如果让我练脑的这个人是我的儿子，我心中会掠过好多丝凄凉，因为我已经老了，他却还没长大。

孝顺的关键在于“顺”字，父母迟钝了，你就降低自己宇宙的光速，陪着他们。

50岁的父亲可以培养什么样的兴趣爱好？

我的父亲今年50岁了，他不太喜欢运动，每天的活动就是做饭。一吃完饭，他就忍不住去开电脑。平时的业余爱好是上网斗地主，电脑关了以后就玩手机，或者看电视剧。他自己身体也不太好，却还沉迷于那些不利于身心的娱乐活动，我能帮助父亲培养哪些有利于身心的兴趣爱好呢？

抓周的时候，一般在婴儿附近放上笔、墨、纸、砚、算盘、钱币、书籍等，第一个接触到的，就是他成年以后成才的领域。

虽说是迷信，但起码父母亲戚还是尊重了婴儿自己的选择，至少做到了形式上的尊重。

有些刚为人父母的人，会在自己希望婴儿选择的东西上涂上蜂蜜或者挂上铃铛，吸引婴儿的注意。更有甚者，会放一圈美元、欧元、英镑、人民币、金条和银行卡，随便选吧，反正长大肯定是有钱人。

连搞封建迷信来自我安慰你都要作个弊，这种行为不仅可怕，可恨，而且可悲。

望子成龙的父母，自己首先就不是龙和凤，否则随便生出个赑屃、鸱吻、蒲牢，抑或狻猊、椒图还是貔貅，都没关系，只要是我的儿女，管他继承了我的哪一方面，管他有没有继承到，我都开心！

当我老了，二十出头的儿女，无论是沉迷于网络、缺乏锻炼、守处还是滥交、不自信还是爱吹牛×，身上有无其他我看不惯的“毛病”，我都不会去管他。因为从小我已经和他交流过辩证的思考方法和三思而后行的做事顺序，渔之外的鱼，我是无法交与他手的。

何况人类社会在变化，用我的思想去判断他们年轻人在我已经不甚了解的社会中的处境，多不合适。

当我老了，二十出头的儿女，却反过来教育我不该沉迷于网络、缺乏锻炼，让我改掉身上那些他们看不惯的习惯，我应该会转过头去老泪纵横，哭得像个孩子。

分不清楚是为他们流的泪多一些，还是为自己流的泪多一些。

三观从来就没有正与不正之分，以自己为正统来判断别人偏离得有多远，是一种特别幼稚的做法。玄门正宗的全真道，百年以后在江湖上可还有哪怕一丁点儿的地位和话语权吗？

且不说你父亲已走完漫漫人生路的一半，改习惯伤身体，健康的舒坦日子已经不太多了，即使是你身边正当年的妻子或者你咿呀学语的孩子，你又凭什么让他们爱上你爱上的运动？他们爱你，还不够吗？

尤其你还告诉他“这些道理不是我说的，你看，知乎的网友们也都是这么认为的”，然后甩出一张你精心筛选过的答案合集。

怕是你父亲，欲哭无泪吧。

有空的话，看看蒂姆·伯顿的电影《大鱼》。

然后：

自己好好努力，别停留在口头的誓言上，在你这个年龄，收入超过“思想迂腐、自信心受挫、沉迷肥皂剧、不爱运动”的父亲，让他不用在50岁还要琢磨着去一个“很远的城市”养家糊口，并非不可能的事儿；

换台辐射小一些的大屏幕电脑、配上人体工学椅、来个噼里啪啦听起来就愉悦的机械键盘和游戏鼠标、给QQ充个蓝钻，提升你爹地主大战时的体验；

开车带你爹参加户外的斗地主活动，送到了地儿临走时给他塞上一盒格调超高的白幽灵，当他憨厚地对老牌友们说“我也不知道这东西原来这么贵啊，儿子硬塞给我的，唉，就是爱瞎花钱”的时候，脸上洋溢着的幸福一定能夹死蚊子；

给家里开个50兆以上的网，换个智能电视买个iPad，让你爹随时随地都能看到《何以笙箫默》里钟汉良那张表情癌的俊俏脸；

百善孝为先，论心不论迹，你的心，至少得先是向着而不是反对自己父亲的吧。

关系亲密的人之间需要互相说“谢谢”吗？

从小父母和大家庭里，长辈都教我们得到别人帮助时要说“谢谢”。家庭聚餐中，亲人们帮忙夹了菜要感谢，无论多么亲密，父母还是兄妹，都要说声谢谢。后来上了高中、大学，也习惯性地及时表达对他人帮助的感谢。但室友们，还有男朋友，都不喜欢我这样。他们说，这样说的话会感觉双方很有距离感很生疏。但我从小说习惯了，别人帮了我我不说谢谢，会很不自在。怎么办？我还要继续这样吗？

幽冥之事，实所难言，幽魂不须超度。人死业在，善有善报，恶有恶报。佛家行法，乃在求生人心之所安，超度的乃是活人。

——《倚天屠龙记》

在我看来，这声“谢谢”也是一样，为的不是让对方承受这份谢意，而是自己心安。

过分在乎别人的感受，在乎别人的评价，在乎别人眼里你的形象，在乎别人帮了自己自己说声谢谢他会不会心满意足，在乎自己帮了别人别人有没有说这一声谢谢，在乎你到底是别人的眼还是别人的眼儿，你会过得相当艰难。

你曾问过自己的那颗椰子心，它到底喜欢说谢谢还是不喜欢说吗？

很多时候，有些习惯，有些行为，只是为了满足自己的轻度强迫症，没必要给自己或者给别人披上一个大众都能接受的道德外衣。

比如，我偶尔会打包食物给路边的老年乞丐，却不是因为我善良。这样的日子要么是我进账了一笔可观的收入，要么是我将面对一个不可控结果的宣布。于我而言，打包的行为就如同去拜寺庙，是一种迷信的攒人品行为。

你非要由此断定我就是一个高尚的人，一个纯粹的人，一个有道德的人，一个脱离了低级趣味的人，一个有益于人民的人，我也没意见。

比如，我从来不删评论，被骂飞了也不点举报，不是因为我宽容有气量肚子里能撑全家桶，只是我觉得有正面评价和负面评价的留言，让我感受到这个回答的真实，让我下次能写得更好。评论区里一派兵戈相见欣欣向荣五军之战XJBD[38] 的繁华盛世，我好喜欢。

但生意上我的单哪个乙方要跟我抢，大家都脱三层皮我一一拜访请各路神仙也要争回来。我可不是不记仇的人，我只是不喜欢当面撕×这种没效率没杀伤力的报复方式。要开战就在合适的timing在我备好兵马

粮草后在法律允许范围内照着对方七寸彻底打残，别你推人一掌人爬起来捅你一刀到了派出所还得按打架斗殴各打五十大板各付各的医药费处理。网上的是非言论，不值得浪费时间去辩驳而已，说服了又不像睡服了那么让人身心愉悦。

一切都是为了自己，Après moi, le déluge?Je m'en moque. 39

有些事儿就和做爱一样，自己心无旁贷地投入，全身心去享受了，对方也会获得能从你这儿获得的最好的体验。老想着提高技巧盘算着我该如何comfort（使人愉悦舒畅）身边人回忆着书里写的那些兴奋区域默念九浅一深右三左三摆若鳗行进若蛭步过多地去关注她的感受甚至用语言去确认对方爽不爽到没到你幸福吗，那对方姓穌。

我这样一个打个出租会在心里感谢司机急人之所急打个黑车都会感谢对方不杀之恩打个专车会感谢师傅让我体验不同车型的人，就稀罕在关门前说声谢谢，习惯而已，不说浑身不舒服。但这不代表我就是一个永远有礼貌从来不爆发的人。

当然，人是社会属性的动物，不能事事都完全由着自己的性子来，尤其还是面对低头不见抬头见的亲密关系的人，那怎么办呢？一个不太喜欢听谢谢的人帮助了你，潇洒地转身觉得他自己酷酷的萌萌哒，那就等他走远后看着他的背影轻声说一声谢谢，说给自己听咯。

过年回家，重新回到习惯说谢谢的大家庭里，重新拾起第一时间字正腔圆报出谢谢而非呵呵的这个习惯呗。

这种见人说人话见猫“喵喵”同样不是为了别人，只是为了少给自己惹上些完全没必要存在的解释的麻烦。

哪些事能提升老年人的幸福感？

让他们觉得还能帮到你。

如何评价这段话：

等我女儿长大了，我会告诉她：如果一个男人心疼你挤公交，埋怨你不按时吃饭，一直提醒你少喝酒伤身体，阴雨天嘱咐你下班回家注意安全，生病时发搞笑短信哄你，请不要理他！然后跟那个可以开车送你、生病陪你、吃饭带你、下班接你、跟你说破工作别干了跟我回家的人在一起。嘴上说得再好不如干一件实事，我们都已经过了耳听爱情的年纪！

你家的传家宝竟然是一碗鸡汤。

这究竟是有多穷。

高学历女性做全职主妇是不是一种浪费？

构建一个人内心的精神世界，比起建设人类的物质文明，需要更多的知识和更强的思考的能力。

三岁半的女儿问：折纸后为什么会有条线？我该如何回答？

女儿突然这么问我，我一下子蒙了，不知道该怎么回答。不想蒙混过关，而且希望我说的话能够对她有启发。究竟该怎么回答这个问题呢？

小芝，你先告诉我，你觉得会是什么原因呢？

小芝，你看，这张图片里长长的墙壁，叫作长城，它是由一块砖一块砖垒起来的，就跟我们搭积木一样。如果你想去看看长城，我们下个月安排时间去。

小芝，长城是很长很长的，如果我们变得特别大特别大，大到一站起来就跟上次坐飞机时一样高，四周都是云，再往下面看，我们还是可以看到长城，因为它实在是太长了。

不过那个时候，我们眼里的长城会变得特别窄特别细，我们就看不清楚长城上的一块块砖了。

这张纸也是一样哦，我们看它的表面平平的，滑滑的，什么都没有，那是因为相比我们，它太薄了。对的，横着的叫窄和宽，卧室的门窄，阳台的门宽，竖着的叫薄和厚，妈妈的手机薄，爸爸的笔记本厚。

小芝，你看，这张纸，和长城一样，也是由一块砖一块砖垒起来的，但是它太薄了，所以你看不见砖块，我也看不见。如果我们变成一只特别小特别小的蚂蚁，站在纸的旁边，我们就可以看到纸上的砖头和缝隙，还可以看出每块砖头的颜色，都是不一样的。这一点，也和长城一样。

小芝，你说，如果咱们把长城折过来，再打开，长城会怎么样？

对的，真聪明，有的砖头会破，有的砖头会碎，很多砖头会掉落下去，很多砖头会不完整。即使我们把长城打开，放回在原来的山上，同样的位置，它被折起过的地方的砖头，也会跟之前的样子不一样。

这个时候我们站起来，站在天上，站在云朵边，远远地看长城，上面也会有一条线，就跟这张纸一样。

小芝，走，咱们去把妈妈的熨斗拿来。

这个熨斗，平时用的时候要插电，插电之后会特别烫，电和高温都是会让我们很疼很疼的，比你上次摔倒，膝盖上的疼还要疼十几倍。所

以，你长大之前，摸熨斗或者用熨斗前一定要跟我或者跟妈妈说。现在妈妈不在，你就跟我说吧。

好的，同意，下面咱们可以开始用熨斗了。你来插插头，插这种插头的时候一定不要碰到前面金属的部分，会很疼很疼。如果手上有水也要擦干了再去插插头，不然一样，会很疼很疼。

小芝，你看，纸被我们烫平了，这条线消失了。去把插头拔出来吧，同样，手上有水的时候，也要先把手擦干哦。

现在的熨斗温度依然是非常高的，只可以摸上面的把手，一定不能触摸下面的金属，否则同样会很疼很疼。我们把熨斗放在旁边，等它的温度降下来，再收起来。

小芝，你猜，这张纸是真的变得和以前一模一样了，还是只是我们看不见这条线，但很小很小的蚂蚁依然看得出这张纸和以前有不同呢？

长城被我们折起来再打开，然后我们派了好多好多工人叔叔去修长城，用新的砖头换掉旧的砖头，它可以变得和以前一模一样吗？

对的，颜色可能不同，大小可能不同，更不一样的是，旧的砖头看到过很多很多故事，新的砖头不知道的故事。

新的砖头有自己的优势，它更结实，更轻，但是是旧砖头的记忆更好，还是新砖头的结实更好，我和你分别有自己的标准，可能一样，可能不一样，但我们都不可以代替别人去判断，我们只能说它们，是不一样的。

被熨斗熨平后，我们看不见纸上的线，但是特别小特别小的蚂蚁看得到。特别小特别小的蚂蚁也派出小蚂蚁叔叔去修复纸上的线，直到它们也看不出来区别，还有更小的蚂蚁，能看出来折前折后的不一样。

就好像不管是双十一还是双十二，我都看不出折前折后有什么区别，你的妈妈却能看得清清楚楚明明白白一样。

只要纸被折过，就会留下线，留下痕迹，这痕迹，记录着发生过的一切。

也许小芝看不见，但一定有人能看见。所以，做任何事情前，都要想清楚你可以得到什么，需要付出什么代价，再去决定这件事值不值得你去做。千万千万千万不要指望通过向其他人隐瞒真相而达到自己的目的。

因为一定有人能看见。

来，小芝，咱们先把熨斗收好，我用这张纸，给你折一架大飞机。

如果婚后遇到更合适、更情投意合的今生挚爱，该怎么办？

最近看了不少影视作品，脑子里一直在思考这个问题。如果今生挚爱真的是在婚后才遇上，该怎么办？要是去追求这份挚爱，对原配该怎么交代？

曾经，幼稚且幼齿的我，天真而无邪地认为，自己之所以见一个爱一个，是因为还没有遇到传说中给我三颗痣的今生挚爱。

这位挚爱，藏在蝌蚪文掺杂着玛雅文描述的地图里、藏在圣地香巴拉的悬崖下、藏在知识与财富的黄金屋中、藏在九九八十一难后。一旦我找到了她，第一个眼神接触就知道对方是那个我等待已久的人、第一次约会过后就去民政局领证、第一次领完证就去见家长告诉他们她就是这个庞大家族继承人的妻子了就她了就这么定了说什么都没用、第一次做爱就怀孕十个月后产下龙凤三胞胎，从此恩爱有加、父母安康、子女上进、朋友跪拜、买啥啥涨、飞黄腾达、美梦成真、童话加身。

但是，我渐渐发现，越是美丽的姑娘，她们在镜子前涂抹描绘的时间就越长，表情就越是多变：时而绷紧嘴唇，时而鼓起腮帮；越是健谈的姑娘，周末可以陪我出来约会的时间就越少，分配给阅读的不希望被打扰的时间就越多；马甲线越是明显的姑娘，在健身房的表情就越是狰狞；照片越是惊艳且文艺的姑娘，拍过的判若两人或毛孔和鼻孔差不多大的照片数量就越发地庞大；再豪的真乳，躺下也就挺不起来了；跟我在某方面再默契的姑娘，也一定在另外一个领域和自己分属敌对阵营。

如果一个姑娘从来都只把自己光鲜亮丽的一面展示给你看，那要么你俩不熟，要么你特别特别特别地土豪。

一见钟情之后总会有柴米油盐，久处不厌让你着迷的点绝对不是乍见之欢，这个道理没必要非得通过结一次婚才能弄懂吧？

没开过眼界的人，才会误认为遇到的某个人是远高于其他所有人的存在，做这种事儿没必要区分婚前还是婚后，只需要判断是幼稚还是愚蠢。

怎么开眼界？有部电影叫《大开眼戒》，去看看呗。

所以，没有什么女神、没有谁需要你去跪舔求爱、没有什么今生挚爱，只有今天挚爱。

曾经有人给我推销过一种安利的番茄什么素，号称纯度高达100%。

我问他，那我直接买西红柿不好吗，你这一小瓶子的价格我可以买几十斤，榨汁泡澡都够了。

他说，你说的不对，我们的产品纯度高达100%，跟你吃西红柿的效果是完全不同的。

我说，可是我又不是一个100%纯度的西红柿人，100%的你的这个什么素进了我的身体，就跟清水进了染缸一样，怎么着你这玩意儿还能出淤泥而变淤泥为清泉把我给漂红啦？

他想了想，不知道该说什么好。

我说，一看你就刚入洗脑界，我接触过这么多搞传销的，就你跟我讲产品。你该跟我谈梦想啊，来来来，快问我是干什么工作的收入多少，然后打击我。

他恍然大悟，一副听我一席话胜读十年书的表情，频频点头。

婚姻和这个100%纯度的番茄什么素，是一样一样一样的啊。

倘若你不是一个所有方面都大大领先于其他人类的男人，你凭什么幻想自己能找到一个所有方面都大大领先于其他人类的女人，然后步入一段所有方面都大大领先于其他人类的婚姻呢？

你身上这么多臭毛病，真找到一个所有方面都大大领先于其他人类的女人，你压力不大吗？那你的心还真是大。

还是凑合吃点儿西红柿刺身得了，省下来的钱，买点儿排骨熬汤，多香。

从22岁本科刚毕业的时候，我就开始琢磨一个问题：我究竟需要怎样的婚姻？

到现在，在社会浸淫了八年，答案已经比较清晰了：我这样的出身、这样的家庭教育、这样的性格、这样的努力程度、这样的谨慎程度、这样的赌性、这样的三观，基本上确定了今后怎样的生活是最适合我的、怎样的节奏是我最喜欢的、怎样的人生是我最享受的。

所以，我很明确地知道自己要找一个符合且仅需要符合哪几点要求的伴侣，也很清楚地明白我该在多少岁找这样的人结婚，更明确地知道和她在一起我会过得怎生的滋润。

不是看谁好就在心里暗示自己去爱上谁，而是在符合自己要求&愿意嫁给我的姑娘里，找出那个我最爱的。

和未来的那个她组成了家庭之后，即使我遇到了一个三观和我更贴近的、说话更让我觉得开心的、在一起坐着什么都不做也能让我觉得更

自在的、活儿更好到爆的、笑起来更美的、待我更温柔的、一起做事儿更默契的，那又如何？

确实新人更好，但好得有限。为了这个某方面一点点的更好，或者所有方面都好那么一点点，或者仅仅是那么一点新鲜感，就去换个老婆？太麻烦，太不值。

我的这个老婆，已经是我找到的相当适合我的姑娘了，她已经是gorgeous了，所以我是不稀罕brilliant的。

但是有些人是在terrible和better之间做比较，还把better误当成best。他们当年匆匆地结婚、一拍大腿就结婚、一摸大腿就结婚、为了不分手而结婚、为了好奇而结婚、为了满足自己的性欲而结婚、为了不戴套爽那一下有了孩子而结婚、为了家长的催促而结婚、为了结婚而结婚，那你们活该婚姻质量低，活该和老婆完全沟通不了、过不下去、连家门都不想迈，活该随便遇到一个姑娘就觉得比自己老婆好千百倍，因为她确实就是比你老婆更适合你千百倍，而且你老婆也被你多年来折磨得比原来的自己黄脸婆了千百倍。

所以，你需要的不是换老婆，而是先离婚，然后好好抽醒自己。

虽然我现在还没结婚，但我近几年经历过的每一个姑娘，包括以后的每一个，都是我结合自己的需求、按照自己的标准找出来的，她们都是我的今生挚爱，每一个人，我都会用100%的感情去对待。

和姑娘开房就一定要发生点儿什么吗？

节假日，大学女同学来我这边玩，在我不知道的情况下她竟然给我们订了标间，两张床那种。房间里浴室门不太好用，她让我不要乱推，同时也在里面上了锁。第二天我们一起去找她的一个师兄同学玩，当着师兄的面又订了一次标间。第三天，她主动问我还要不要一起订标间。旅游前她天天和我聊微信，旅游回来后说我是一个好人，之后聊天的频率显著减少。请问这到底是怎么一回事？

如果一个姑娘和我睡过以后，对我夸赞有加，一起吃早餐时浅笑盈盈，一起沐浴时淫笑浅浅，分别的时候还给我一个长长的法式湿吻，但一周后她从澳洲出差回来，给我带了一大罐袋鼠精，那说明，她对我床上的表现是不满意的。

如果一个员工经常得到老板的表扬，争取到了不少出国培训和出差的机会，第二年升值加薪，换了单独的办公室，但他的老板在没有给他提高任务量的情况下给他配了一个同事或者助理，那说明，老板对他的工作能力是不满意的。

如果一对夫妻，非常疼爱自己的孩子、用心思花时间陪伴、带他走遍每片大陆、满足他的所有愿望，却决定要第二个孩子，那说明，他们家应该还是蛮有钱的。这个例子与题目和上下文无关，我只是接受不了只有两个段落的排比。

姑娘和老板，表面上对别人都是客客气气的，这不叫虚伪，这只是他们有教养懂礼貌的表现。但他们都用实际行动，狠狠地打了别人的脸，并且都是微笑着用一记重击，直接粉碎对方的心。

这样做是不太好的，俗话说，打人不打脸嘛，何况下手还这么重。

一个姑娘，如果愿意和你在同一个房间里度过一晚，你却不主动接近她，因为自己脑子里一些奇怪的想法和没逻辑的判断磨叽纠结了一个晚上，你就是在打姑娘的脸，用实际行动告诉她：你的魅力真小，唤不醒我心中的猛虎，成不了我眼里的蔷薇。

我要是这姑娘，第二天起床就和你分道扬镳。你遇到的这位经验明显不足，连给了你三次机会，结果被你啪啪啪抽了三记耳光。

所以请记住：如果房间里只有你和姑娘两个人，而不是地板上还睡着俩人；如果姑娘主动提出住同一间房，不管是标间大床房圆床房还是套房；如果姑娘愿意和衣或全裸或洗完澡穿着睡衣裹着被子躺在你身边，而不仅仅是让你进屋帮她看个文档或者提个行李；如果姑娘没来大姨妈，你不和她做爱，是非常不礼貌和不尊重人的。

如何巧妙而富有情趣地暗示男人上楼坐坐？

男人送我回家，已到楼下，如何巧妙而富有情趣地暗示他上楼坐坐？

盯着他的眼睛看。

一直盯着。

一直看。

痒了憋不住了就眨眼。

此外其他任何动作都不要有。

盯着看。

继续盯着。

不要笑场。

坚持下去。

忍住。

憋不住要笑你就眼睛朝向他的双眸放空。

心里思考问号处的字母是什么：

OTTFFS（？）40

什么话都别说。

闭上你的嘴。

实在管不住嘴巴就在心里抽自己一巴掌。

抽得粉底落满地。

然后继续闭上嘴。

敌不动你不动。

敌人假装困惑你不动。

敌人发笑你不动。

敌人发问你不动。

风从你身边掠过。

你不要动。

月光包裹住你俩。

你不要动。

菩提搜遍你全身。

你不要动。

从头到尾只需要盯着。

盯着他的眼睛。

死死地盯住。

谁不认真谁就输了。

输了这次战斗整场战役你就没戏了。

眼睛对对焦。

站好了别晕倒。

一直看。

一直看着。

一直一直一直看下去。

直到。

他凑过来吻你。

你遇到过最极品的暗示是什么样的？

作为一个男人，你遇到过什么让自己难忘的暗示吗？

姑娘：你喜欢明示还是暗示？

我：明示。

姑娘：如果约你今晚跟我回家，你喜欢听什么样的暗示？

我：……走吧。

事后我想了想，无论我选择明示还是暗示，她的第二句话都可以是这20个字。

有逻辑的大脑，真是性感到让人无法自拔。

男人最需要了解关于女性的什么常识？

和女友交往两年了，她总是嫌我不够了解她。平时和女同学聊天，她们也经常说我不懂女人。请问，有什么关于女生的常识，是我需要赶快了解的？

说件女生认为是常识但绝大部分男人浑然不知的事儿：女性同样需要先勃起而后做爱。

阴蒂不光和阴茎是同源物，都由海绵体组成，而且一样具备且阴蒂只具备勃起功能，挂毛巾给小孩当扶手和弹钢琴这些功能都是办不到的。只有勃起后，姑娘才真正进入待进入状态。

在一个姑娘没勃起的时候开始活塞运动，就如同一个女人拿枪顶着你的太阳穴，先吓软你的小兄弟，再让你对着她的胯间凌空做100下腰腹运动，最后她擦擦自己额头上的汗水兴奋地盯着你问，到了吗？射了吗？爽吗？我厉不厉害？边问那把沙漠之鹰边反射着刺眼的节能灯光，期待着你的回答。

这种每天在这个星球上发生无数次的事儿，基本可以算作强奸，只是姑娘念在你俩相交一场的情分上，不揍你不踹你不阉割不报警而已。

在一个姑娘勃起后，恭喜你，在你认识了×××这位女性朋友后，你又结交了一位新朋友：床上的×××。

每个姑娘都能眼如王祖贤、唇如Cameron Diaz [41] 、静如俞飞鸿、动如Jenna Haze [42] 、玩冰块如钟丽缇、打桌球如Vica Kerekes [43] 、娇喘如成贤娥、狂野如Ylvis [44] 的，你没见过只是因为你没见过。

不存在干涸的姑娘，那是男方前戏功夫浅；

不存在没情趣的姑娘，那是男方太不会调情；

不存在死鱼一样的姑娘，那是男方还没让她勃起就过早开始运动而已。

那要如何让女生勃起呢？之前说过不少，以后也会慢慢补充，这儿就不单独整理罗列惯坏那些懒癌晚期的人了。

以后，不要再问前戏到底要多长，dirty talk究竟得多脏，姑娘的乳头硬了，阴蒂挺了，下面湿润了双眼迷离了，浑身无力地紧绷着，你就该进入下一个阶段了。

这些并非细微的变化都感觉不到的人，叫作糙人、浑人、粗鲁人、莽撞人、愚人、苦人、糊涂人，气死人。

人生苦短，不要打无准备之仗：

最适合强吻的时机，是姑娘给你发出强吻信号之后的那一秒；

最适合表白的时刻，是姑娘盯着手指上亮瞎眼的钻戒和面前单膝跪下的你泪眼开始婆娑之时；

最适合翻身提刀上马的moment（时刻），是双方都已然勃起，导火索刚刚点爆，小当家的美食已经覆盖舌尖的当口。

而绝非仅仅是男性自己欲火焚身觉得可以上了的时候。

所以，约会前，好好磨磨自己的指甲吧，这不叫娘炮，这叫工欲善其事，必先利其器。

如何优雅地自慰？

男翘兰花指，女露八颗齿。

为什么我们晚上会因为春梦而达到高潮，白天通过想象却不行？

因为白天太亮，

落魄的现实会限制你的想象，

随时提醒自己就是一只单身汪。

梦里的你优雅、富有、幽默还不胖，

你想让自己多淫荡，

就能有多棒。

年纪不小了，一直没男友，我该不该找个长期男P友？

连一个像样的男朋友都找不到，你竟然奢望自己能慧眼筛选出一个高质量的P友？

走路都没学会呢，就想直接玩跑酷，摔不死你。

我是男同性恋，感染了艾滋病，你会因此看不起我吗？

男同经常被人歧视，艾滋病患者也是，我既是男同还携带艾滋病，你会因此看不起我吗？

你是男同就如同你是女同或异性恋或双性恋一样，我不会因此远离你或者更接近你；

你染了艾滋病我会和你保持原来的关系，牢记不要和你做爱不同你 3P 45 不跟你买一个牌子的刮胡刀；

如果你是因为母婴传染或意外感染上艾滋病，我表示遗憾；

如果你是因为吸毒不自备注射器，私下输血随手拿起一套装备就用，那要么是你吃了没文化的亏，要么是你活该；

如果你做爱不戴套，我看不起你，不管你染没染上艾滋病；

如果你和高危人群做爱还不戴套，这不叫不检点，叫愚蠢。

拒绝歧视，尊重他人，远离蠢货，珍爱生命。

下次提问，一个问题一个问题来，不要把那么多因素看似无心实则有意地混在一起，妄图混淆视听。

在追女生时，装穷和装富都是撒谎，为什么结果会不一样？

“有钱人装穷追女生”跟“穷人装有钱追女生”，同样是撒谎，为什么结果不一样？

装，都是不友善的，代表着一种我仅仅拿出自己的一部分就足以与100%的你谈笑风生嬉笑怒骂玩弄你于鼓掌之中的不尊重。你描述的两种行为都是很low的。

但高身家扮作低收入和低收入假装高身家这两种low，也还是有高低之分的，真相大白之后摆在姑娘面前的路是完全不同的，结果当然也不一样。

高身家扮作低收入，被发现或者主动坦白之后，姑娘可以选择继续和你过稳稳小幸福的中低消费档次的生活，也可以试试一掷千金买中石油扶老太太的豪情，甚至可以拉着叔伯嫂婶玩一把豪门恩仇，更可以安心地发展一些需要金钱支持且须远离铜臭干扰的兴趣爱好，还可以把以上种种全部经历一遍，以后写本回忆录或者坐在轮椅上跟孙子重孙子边吹牛×边慢慢变老。

低收入假装高身家，被发现或者主动坦白之后，姑娘如果继续和你在一起，一来她必须得改变现在的生活状态，二来改变的方向已经被锁死，就是一路绿油油地奔着跌停去了，一点儿商量的余地都没有，换谁能受得了？

商品摆在展柜里，我可以选择买还是不买，是砍砍价开开心还是挑出四五件告诉导购除了这几件其余的统统按照我的尺码来一套，是买来投资还是买来炫耀，是买了送人还是买回家拍完照发完朋友圈再拿回去退了。但如果你通知我从现在开始咱们不能买了，因为你买不起，原来都是刷卡硬撑着肿脸给我买的，咱们现在要用这钱去菜场买肉最好下午五点去那个时候肉贩子要收摊了能买到特便宜的五花肉，省下的钱拿去还信用卡，你猜我还会不会对你浅笑如花？

你让我没的选，我只能选择离开你。

什么是气质型女生？

经常看到有人评价某某明星有气质，某某是气质型女生。到底如何才能算气质型女生啊？

气质型女生是一种其他人给予的称号，就好像老婆饼、菠萝包、蟹黄豆腐&蚂蚁上树一样名不副实，与气质没多大关系，评判的，是脸。

女生的颜值，从最低到无限大，排序如下：

-7 没有人跟你说过话，但大家都害怕你。

-6 没有人谈论过你。

-5 你的丑是大家共同谈论的对象。

-4 大家都说你还行。

-3 大家都说你能看。

-2 大家都说你像老干部。

-1 大家都说你像班主任。

0 同学们指着毕业照里的你问：这是谁？

1 对你工作的夸奖：真是人不可貌相啊。

2 身边的女生都爱跟你一起合影。

3 身边的女生都爱跟你一起玩。

4 身边的女生介绍你时都用美女这个词。

5 身边的男人不把你当女人。

6 身边的男人把你当朋友。

7 男人不追你，但你主动送还是有不少人要的。

8 男性朋友喝醉了，会想要睡你。

9 你是你备胎的备胎。

10 不少男人主动追你，程序员帮你修电脑，屌丝给你买过早点。

11 能看懂《小时代》。

12 男人不太敢轻易追你。

13 男人追你前都会先挖空心思想半天。

14 看《西西里的美丽传说》会流泪。

15 绝大部分男人根本不敢追你。

16 有钱男人会直接拿钱砸你。

17 明白什么叫红颜薄命。

18 经常感觉到被这个世界温柔相待。

介乎于6“身边的男人把你当朋友”和9“你是你备胎的备胎”之间的，就是大家口中的气质型女生。

和比我大15岁的德国男人恋爱，他会娶我吗？

本人24岁，女，他是德国人，快40岁了，未婚无女友。我们两个是一年前在朋友的婚礼上遇见的，婚礼后他就约我出去看了场音乐会，然后就没有联系了。一年过去了，他突然问我要不要一起吃午饭或者晚上一起喝杯东西，当晚我们喝了杯鸡尾酒，聊得很开心，之后我们接吻，他开车送我回家。约会几次后，在他家过了夜。我想知道他是认真对我吗？

一、先性后爱的人，不会强迫自己思考Where are we [46] 或Where is this relationship going [47] 这种问题，他们喜欢顺其自然，先约会，感觉不好就拉倒、感觉好就上床，性生活和谐又比较谈得来就再约、性生活和谐但不是很谈得来就当个P友、性生活不和谐或者完全谈不来就不再联系。至于性生活和谐又比较谈得来的再约几次之后要不要成为男女朋友，那得看深入了解之后双方是否依然合拍，不合拍的降级为P友。

你问我他是不是认真的？在这种约会模式中，每个人都是认真的，认真对自己、认真对待自己的感觉、认真对待这段关系，但，根本没有认真对对方这个选项。需要认真对你的，只有你本人。你所谓的认真对对方，是在传统的相亲—约见—见家长—下聘礼—办酒席—上床模式中，才需要考虑的问题。

二、在先性后爱的模式里，你不是他的优先选择。婚礼后他就约我出去看了场音乐会，然后就没有联系了。一年过去了，他突然问我要不要一起吃午饭或者晚上一起喝杯东西。这说明通过音乐会那次date的接触，无论是你的性格还是你的性吸引力，对他来讲都是不及格的，你是属于感觉不好就拉倒那一类的。以至于在之后的一年里，那么多可以表达好感或者只是为了保持联系而寒暄几句的日子，他都想不起来你。

一年之后的那一天，他一定是寂寞了，精神和身体都寂寞了，才会联系到你，而且你一定不是他翻手机时第一个选择联系的人，你只是第一个愿意接受他邀约的人。

一个男人有多温柔，是经验和技巧的问题；你是不是一个男人的优先选择，是需要通过逻辑判断的。他对你好不代表他就特别重视你，这两点之间几乎没有任何关系。就好像一个美食家，无论吃满汉全席还是沙县小吃，都会优雅而凶残地把眼前的食物消灭得干干净净，他现在坐在沙县小吃里一脸幸福，只是因为最近手头紧没钱吃大餐，并不代表在有选择的时候，沙县小吃是他的最爱。

三、生活越有滋味的人，越是惜命。越没什么盼头的人，越倾向于选择玉石俱焚的方法去恐吓对手：因为他的命真的不值钱，所以他成为

一个亡命徒的概率会更大。

德国对酒驾管得也挺严的，管得严不代表处罚严厉，但代表平时的宣传力度会很大，宣传盲区少。我不知道你俩在哪个国家，但一个中国人和一个德国人在一起，说你们对酒驾的后果完全不了解，是说不过去的。

一个快40岁，喝了酒还开车的人，或者说明知道要开车还喝酒的人，对你认真不认真我真说不好，但对自己的生命一定是不认真的。

如何改变分手后感觉被白白睡了好几年的想法？

他给你的可是最硬的、想勃立马起、要几次来几次、不挑环境不挑氛围的最宝贵的那几年。

和女友分手后一直很不安，害怕她会变坏，胡乱约会，各种放纵，怎么办？

其他人的恶劣行径顶多是占着茅坑不拉屎，你这是出了厕所还想锁门。

异地恋烧钱是分手的理由吗？

在还没涉及婚姻的恋爱里，分手只有一个理由：我没那么喜欢你了。其余的统统都叫作借口。

在游乐场里抓娃娃，有什么窍门？

经常在游乐场里抓娃娃，很少抓到过。每次眼看着抓准了，娃娃却只是被轻轻地带到一边。和女生一起去玩，总感觉很没面子。玩抓娃娃机，有什么窍门吗？

夹娃娃机，在游戏厅里一直是个需要极高成功率的存在。

第一次夹不到，你和姑娘相视一笑；

第二次夹不到，姑娘给你比画一个加油的手势，你带着自信的笑容，淡定地投币；

第三次夹不到，你自嘲道：要是每次都能成功，老板得亏死；

第四次夹不到，你的表情开始严肃，下巴已然紧绷；

第五次夹不到，你如同落枕一般咔嚓咔嚓扭过头去看姑娘，发现姑娘正低头biubiubiu[48] 玩着连连看；

第六次夹不到，你的抬头纹皱到眉梢，你的冷汗流到眼角，你的手指紧紧而颤抖地握着手柄，仿佛想要帮它快一点儿撸出来；

第七次、第八次、第九次……

虽说等待的时间越长，胜利的喜悦越动人心魄，但每个姑娘的耐心都是有限的，有时候等不到见证你大力出奇迹的时刻，就噘着嘴拉着你的衣角把你拽向跳舞机了。

于是你就如同中国男子足球国家队一样，在90分钟不射之后，还要觍着脸赔着笑找出好多理由来为自己开脱：不是我能力不行，只是灯光太暗/抓力太烂/脑袋太圆/四肢不全/信号太差/引力太大/磁场太抖/老板太丑，你要相信我的能力，真的，下次我一定能满足你的。

就算你九浅一深地抓出来了一个，谁又有耐心继续等待你屡败屡战屡败屡战屡败再败一败涂地后偶尔成功的激情一发呢？

所以，玩抓娃娃机，必须提高成功率，做到不出手则已，一出手……一出手……一出手……唉，我就弄出来一个。

我的个人浅见，是这样的：

由于机器爪子的抓力和它看起来狰狞的样子差距太大，各位在脑子里不要把它看成抓娃娃机，你得把它定义为啪娃娃机。啪，是你的手掌

绷直，指头上不带一勾一刺，朝着对方的小脸蛋儿轻轻扇过去的动作。

千万别指望通过移动—向下—抓住—上升—移动—放开—进洞这一系列动作得到一个娃娃，这是小概率事件。你得利用夹子从张开到收拢产生的那一点点位移，或者往回移动到洞口上方初始位置时的那一点点力量，就好似拿着一把破扇子，用快散架的扇子的边缘，将娃娃啪进洞里。

那么聪明的你一定想到了，我们几乎只可能得到一种姿势的娃娃，就是它身体的一部分，已经高高超过洞口的上沿。看，这个娃娃的重心虽然在外面，但啪一下，还是有很大希望一个跟头栽进来的。在你掌握了这样高强的本领之后，为了让自己成为男一号而不是沦为大反派，切记：

1.在机器间穿梭观察对比选择的时候不要装×作大死地问姑娘：你看这全天下的娃娃，最喜欢哪一个？朕给你抓来。

2.适可而止，见好就收。一个游戏厅里在黄金可啪位置上高昂着头矗立着的娃娃就那么几个，啪进最好啪的，保持自己神一样的命中率就可以了，心中得有数，你的成功，是越来越难复制的。

3.谦虚低调，不居功自傲。看着姑娘开心地抱着战利品，你要像从来没看过我的这篇回答一样，挠挠头，一脸无辜地说：我也不知道今天的运气怎么这么好，再玩下去运气也许就花光啦，走吧咱们玩玩别的去？技高一筹时不刻意显山露水的人，在旁人眼中他的每一次默不作声，才都是与世无争。

只有脑子的云天明教导过没有脑子的我们，如果你认识一个喜欢星星的姑娘，那你就要送她一个宇宙，这样即使你和她的闺密余生厮守，她也会永远对你蛾火相投。

同理，如果你认识一个喜欢抓娃娃的姑娘，你除了可以帮她抓好多好多娃娃，你还可以送她一台装满了娃娃的机器。

自己去淘宝上搜吧，样式多，颜色全，价格还便宜，同样是小红帽，连100块都不需要。

量量出物口的大小，自己置办些娃娃、手办、U盘、胸针、耳钉、吊坠、玫瑰花的种子、试用装的香水，放进机器里。车钥匙和新房钥匙也是放得进去的，各位自行选择，丰俭由人。

如果想要求婚，用糖纸包个戒指扔进去。

友情提示：这种迷你娃娃机顶部的进物口和底部的出物口尺寸不一样，比如三个装的套套就能塞进去但刚好掉不出来，会很尴尬地卡在出物口，让你一颗滚烫的心在南方的艳阳里拔凉拔凉。

屠龙刀在手，去吧皮卡丘。

男生是不是都喜欢长头发的女生？

很多男生对我说他们喜欢乌黑靓丽、长发飘飘的女生。请问，男生都是这样的吗？

一个身高170+的姑娘，长发及臀。

她先沐浴完，趴在床上玩手机，秀发如瀑布般从后背一直倾泻至大腿。

阳光透过落地窗照在她的身上，阴影和光芒交汇成的油画映射在床沿（这家酒店是附近最高的一栋楼，所以就没拉窗帘）。

我从她身后浴室走出来的时候，看到的就是这一幕。然后，她转头侧身，瀑布从背部滑落，依次露出她的臀部、腰窝、S形的曲线和嘴角歪向一边的浅笑。

太美了！

真的太美了！

美得我简直想放弃整个森林！

那一刻，任何文字的描述，都是苍白无力的。

而后，她起身向我走来的时候，随着身体的起伏摆动的长发，让她就好像正在使出天龙座最大奥义庐山百龙霸的紫龙。

这样的姑娘，叫人怎能不爱？

摸女生的手，女生说“你占我便宜”，该怎么办？

牵起她的手，对她笑一笑，继续往前走。

和女友用餐，推销员趁机向我推销价格明显虚高的红酒，我该怎么办？

不明白“拒绝不等于丢人”，认为“钱能买来面子”的人，迟早是要被坑的。

你逃得过这瓶红酒，前面还有八心八钻。

你不弄丢上辈子的钻石项链，也躲不过这辈子的大金链子浮上水面。

交往中总是犯错，不懂得与男友交往的底线该怎么办？

新手村[49]是这样的，各种花样作死各种怀疑人生，屁大点儿问题都是天大的事儿。多打怪赶紧升级就是了。

男生看成人片算是对女朋友的肉体和精神的背叛吗？

有一次借男友电脑写作业，发现他电脑里有好多成人片，点开看了看，觉得好恶心。他这样做，算是对我的背叛吗？

是的，有女友的男生看成人片就是对女友精神和肉体的双重背叛。

不仅仅是背叛，看成人片的男生还让人有种恶心的感觉。

两个人既然选择了对方，从那一刻起，就应该只疼对方一个人，宠她爱她，永远不欺骗她，手机邮箱QQ微信陌陌无秘知乎豆瓣借记卡信用卡的密码统统告诉她，答应她的每一件事情都要做到，对她讲的每一句话都是真话，不欺负她骂她无条件相信她，有人欺负她，第一时间站出来帮她，她开心的时候陪着她开心，她不开心哄她开心，永远觉得她最漂亮，做梦都只会梦见她，在心里只有她一个人，撸管只对着她的照片，她在身边时眼里只有她，她不在了种棵树天天望着亭亭如盖思念她。

所以，当我得知女朋友买了李敏镐演唱会门票的那天，我毅然决然和她分手了。

教官男朋友老想和我上床，我该怎么办？

男朋友是我军训教官，现在异地，我们在一起刚一个多月。他老是和我聊与性相关的话题，说想上我，可是我今年才大一，未成年，我有一点儿觉得他是为了和我发生关系才和我在一起。请问他老是开黄腔，是什么心理呢？

这种能被军训教官忽悠到手的姑娘，你给她拎出一个坑，她会屁颠屁颠地跑往下一口井。来这儿提问也只为求一个支持她的答案，并且觉得自己萌萌哒。

不如省点精力，在能看到效果的范围内，提供一点儿帮助。

姑娘你好，请记住了：

做爱必须戴套，否则哪怕是第一次，也一定会怀孕；

打胎前后需要至少8000元，广告里那些一两千的，等你躺进手术室后，会有额外收费；

他很爱你，但是他的钱刚给老家盖房子了，所以他拿不出；

你没那么多钱，于是你找闺密借，闺密会把这事儿告诉全年级以及全校所有可以告诉的人；

你给家里人打电话，你爸爸勃然大怒，要上部队找他理论；你爸爸说的方言卫兵听不懂，你爸爸往里面硬闯，你爸爸被卫兵打进医院，没有任何赔偿；

你偷偷吃打胎药，会大出血，昏倒在洗手间；

救护车出车一次大概1500元，这笔钱得你家里来出；

老师送你去医院，知道了你的事情后，上报到院里，你被开除；

回到家你爸妈天天唠叨这事儿，你觉得很烦，于是出门打工；

遇到另外一个不嫌弃你不是处女、对你好、很爱你的打工仔；

你在日记本里写道，他就是你的the one，为了省房租，你们搬到一起住，然后你怀孕；

一般这样做爱两次怀孕两次的，第二次打胎后会习惯性流产；

打胎的钱是你爸爸坐火车带来的，这次他打过了打工仔，拘留15天，赔偿12000元；

再次回到家里，你郁闷，你胡吃海塞，然后胖得不成人样；

家里天天逼你相亲，最后嫁了个有残疾的；

当他发现你打过胎并且习惯性流产后，他开始打你；

好在他只能用一只手打你，于是你们过上了幸福的生活。

所以，你自己选咯，第一次跟你的教官好哥哥做爱时戴套，或者踏上幸福生活的旅程。

男友说“如果一起遇到五个流氓，他不会反抗”，该怎么办？

今天跟男朋友聊到，假期出去旅游有点儿紧张，因为在一个新的未知的环境里，万一遇到未知的危险就很无助。他说，如果抢钱的话，就让他抢吧，如果劫色……我顺着他的话问，如果有人劫我色怎么办，他脱口而出，如果对方是五个人这样，我反抗肯定会死，我也没办法。

我又确定地问他，所以就看着我被凌辱什么也不做吗？他有点儿无所谓地耸耸肩说，没办法，我反抗就会白白送死啊。我知道这样比较理智，毕竟我们身后站着自己的父母，还有许多关心在乎我们的人，我也不希望他为我送命。可是我又不理解他可以眼睁睁地看着女朋友被侮辱却什么也不做。我该怎么办？

面对“遇到五个流氓劫色你会怎样应对”这样的问题，能第一时间在方案、措辞、语气、语速、动作、话题转换等方面做出让姑娘满意回答的男性，无论他的回答是怎样让你凤颜大悦，在真遇上五个流氓的时候，他是一定会选择不反抗的。

因为这类男人，总会在第一时间全盘分析局势并做出相对理性和个人利益最大化的选择。比如面对这个问题，他脑子里分析的根本不是1 VS 5打不打得过、带着你跑能不能跑得掉等情况，而是如何哄你能让你开心、怎么说能让你觉得他比别人都爱你、你问这个问题的诉求是什么、你最希望听到怎样的回答。

反正就是说说而已，只要不让我把两头牛捐给国家，其他的怎样都好。

被五个流氓给堵了，理性的做法当然是不要正面对抗。

面对“遇到五个流氓劫色你会怎样应对”这样的问题，认真抉择沉思良久犹豫不决一脸死寂的男性，真的遇到五个流氓，大部分也会在考虑过后选择不抵抗，但如果真有人会冲动会热血上脑会豁出命去保护女友，那他一定出在这些人里。

拍着胸脯号称要保护的，肯定不会出头；没给出让你满意答案的，有一定概率会拼死一搏。

当然，如果运气好，他刚做出杀一个不亏多废一个就赚了的姿态，小流氓也许就被吓跑了。

如果女友一本正经地问我，遇到五个流氓劫色我会怎样应对，并用期待的眼神盯着我的脸庞，平时甜言蜜语张口就来，聊天原则是往死里

夸的我，这个时候也会沉默，我在思考一个问题：我究竟是什么时候瞎的？

一个人对另外一个人的每一分爱，都是有理由的；一个人对另外一个人的接受，也都是有底线的。五官没那么精致没关系，你笑起来够自然，我就喜欢；身材不够火爆没关系，懂得如何尽性地使用自己的身体，就好；见过的世面不大没关系，只要不在坐井观天的时候以为头顶的圆就是整个宇宙，保持对未知的敬畏，咱俩就能一起逍遥；喜欢我不喜欢的，不喜欢我喜欢的没关系，给彼此留下足够多的私人空间和时间，不强求每分每秒都要在一起，就能在一起；处事方法有分歧没关系，提前沟通好，分好工，各负各的责，咱们一样能合作。

但，一个姑娘的蠢，如果让她会轻易地被各种人或文洗脑，并由此影响到我的生活，我拒绝。

你当然可以看脑残节目，我没事儿的时候也经常翻到些胡编乱造做工粗糙的就不换台了，但看完之后把自己代入那些对抗极为激烈的不接地气的情节，还没事儿找事儿来问我一些问了也得不出真实答案、不管怎么选择样本调研结果一定不会准、一开口明显就是求认同感的问题，那你现在就从我的生命里消失好了，或者我辛苦辛苦迈迈腿，从您的生命里消失？

有一千给你花一千和有一千万给你花十万的男人，选哪个？选你大爷，老子以后一分钱都不要花在你身上。

我和你妈一起落水了你先救谁？就凭你问这问题的智商，你也配跟我妈比？

在一个盛大的party中，有人做了这样一个试验。他说他愿意用五块钱买任何人的女友，他一开口，遭到了在场所有人的唾骂，每个人都对他嗤之以鼻，骂他是神经病。他说你们别急，我还没有说完呢，我现在出50块钱。结果他又被痛骂了一顿。他说他现在出500元，结果还是一样。他一步一步往上加，当出价到50000元的时候已经有人动心。“50万元。”他说。已经有一半人动摇了，但仍有不少人还坚信着爱情，顽强地坚守着最后一分坚贞。“500万元。”他喊这个价码的时候绝大部分人已经完全投降了。有人喊道：给我，我立即把女友给你，爱情在500万元面前狗屁不值！“5000万元。”没有人再坚持了。爱情在庞大的金钱的攻击下，彻底瘫痪了。刚才在五块钱面前自以为圣洁崇高的，相信爱情不可亵渎的男人，如今乖乖地猥琐地跪倒在金钱脚下。每一个人都相信自己的爱情是纯洁的，伟大的，神圣不可侵犯的，只是因为没有足够多的诱惑，金钱的砝码还不够重。当有人出价5000万元还买不走你的爱人时，也许你确实找到了真正的爱情。在俗世面前，很少有穷人不对金钱动心的。有时我们自以为自己超凡脱俗那是因为物质的诱惑还不够大，金钱的砝码还不够重。

你让我看完这一段，然后问我：如果是你，你会换吗？

——第一次喊叫是多少来着？

——五块。

——成交，拿草席给范厨师包上。

写这文章的家伙连party都拼不对满篇的错别字，标点符号用得一看就是个小学肄业生。一个连工作都找不到的人都能把你忽悠到心服口服思考人生，能卖出五块我净赚五块好吗。

以上是序，下面进入正题。

姑娘，你面对的，是完全不同的问题，和强奸无关、和劫色无关、和流氓无关。

你的男友不是直男癌，他是心机屌。

根据你的描述，我还原一下你俩的对话。

女：出去旅行，在一个陌生的环境里，万一遇到未知的危险该多么无助啊。

男：是的，如果遇到劫财的话，那就把钱都给他，如果遇到劫色怎么办……（停顿）

女：对呀，如果遇到要劫我色的人怎么办？

男：嗯，如果对方是五个人的话，我什么都做不了。

女：真的吗？所以就看着我被凌辱什么也不做吗？

男：没办法，我反抗就是白白送死。

姑娘，你从上往下仔细阅读一遍，你不觉得奇怪吗？

你只是说到未知的危险，他主动提出有人劫财；你还没想到自己的清白有可能受损，他紧跟着抛出劫色的问题，还故意停顿引发你思考逼着你接话；你问他遇到劫色怎么办，他跳过打得过对方和1 VS 1（初级水平者）有可能一搏的情况直接设定出了五个肌肉油亮的流氓；你问他就这么看着你被轮奸是吗，他的回答不考虑你的得失而是简单粗暴地从自己的利益角度出发表示会白白送死，对你的遭遇和感受一句不提。

你们当初刚认识的时候，他追你的期间，也是这样会聊天吗？

那请问，你究竟是什么时候瞎的？

情商低的人确实不懂如何把对话往有利于自己的方向去引导，但他们更无法做到每一句话都让自己陷入更加不利的局面。后者比起前者，操作起来更困难，你看，王难姑为了证明自己医术超过胡青牛，不是去抢他医仙的旗号，而是自己当毒仙，下医仙也没法儿解的毒。

三句话，就把闲聊到的旅行安全问题，上升到贞操观的碰撞，一路穿过生死选择和利己主义，最终达到探讨死得不得其所的人生意义高度。给你布置个这样的提纲，你能交出如此字字诛心的作业吗？

所以，我认为，他是故意的。

这是冷暴力分手的第一步，在你心里埋下硌硬的种子。

你们当然会和好，但一定做不到如初了。

然后你会依次见到第二步“我是真的忙不是不想陪你”，第三步“我这还不都是为了我们你能不能不要无理取闹”，第四步“你要真这么想那我也没办法”，以及第五步“真·终の奥义：好吧，如果这是你最后的决定我尊重你的选择”。

最终，在共同熟人的眼里，你无理取闹无情分手，他忍痛割爱痛彻心扉，四周响起一剪梅，天空飘落六月雪。

如何辨别亲密关系中的冷暴力，遭遇时该如何应对？

我现在非常苦恼，不知道该怎么办才好。两个月前我认识了现在的男友，当时他对我很热情，也很懂得照顾我。可是最近他经常不回我的信息，打电话时匆匆说几句就着急挂电话，请问我是不是遇到了冷暴力？我该怎么办？

为什么要辨别他的行为究竟是不是冷暴力？你知道了是或不是，又有什么意义呢？

得出一个是不是的结论，下一步无非就是凑出各种理由在心里为对方百般开脱：

他现在是故意对我冷淡、轻视、放任、疏远和漠不关心，所以，“他原来不是这个样子”“他本可以对我更好”“过段时间等他恢复正常了他会像原来一样好好待我”“考虑到这段时间我受的委屈他以后一定会加倍疼我”。

他现在不是故意对我冷淡、轻视、放任、疏远和漠不关心，所以，“他本来就是这个样子的”“他只是不会表达其实他是很爱我的”“他不只是对我这样对其他人也很冷淡啊”“男人都这样等结婚了有孩子了就会收心的”。

当你的脑子里悬浮的都是这样的弹幕时，无论他是不是对你实施冷暴力，你都倾向于认为这是一个每个人都经历过的、短暂的、一辈子只有一次的美丽的误会。而后，继续宽慰自己，继续忍受漠视，继续接受现实，继续不离不弃。

那还不如一开始就接受“此生只有人甩我不可我甩人”的设定，免去那个自己骗自己的过程，少一些愚蠢的痛苦，多几分智障的洒脱。

老是热脸贴冷暴力，时间长了，冷暴力会被你焐成火辣辣的家暴的。

其实，一个人对你好不好，是论迹不论心的。

他想对你好却不知道如何对你好、他不想对你好于是对你越来越不好和他自以为这样做是对你好却让你觉得他对你很不好，最后的效果是一样的：他对待你的方式，让你很不开心。

为什么要赖在一个“和他在一起还不如自个儿待着舒坦”的人身边呢？

你说刚认识的时候他是多么温柔体贴风趣幽默，你说你不想失去一个以后可以带给你幸福的人，傻孩子，用过去完成时和一般将来时代替现在进行时，你的卷面可是零分哦。

更别提有的人，写作文时从头到尾，每一句都是虚拟语气。

人性如此自私，人心那么复杂，干吗非要自找不痛快去研究一个人心理变化的原因呢？他是因为腻歪了、因为工作压力太大了、因为被坏人勾引了、因为被淫人带坏了、因为失忆了、因为失聪了、因为失禁了以至于不自信了还是因为在广西巴乃被人调包了所以他变了，这些都不是你需要考虑的，你只需要做出判断：现在的他，对你够不够好。

异地还是ED（阳痿），原因不重要，重要的是在你需要的时候他不能满足你，那，就离开他。

男人如何看待在公开场合谈论性话题的女人？

那些在公开场合聊性话题的女人，男人是觉得无所谓只是聊天，还是觉得她们更容易接近，或是觉得她们过于轻浮呢？

我仅从个人的角度来诠释一下我眼中的两种女生：讨论性的和不讨论性的。不代表任何其他雄性。

当多人一起讨论成人话题的时候，性经验丰富的（也许就是你所谓的床上放得开的放荡的）姑娘会时而心不在焉玩手机或者其他东西（当前讨论的部分她早就知道啦），时而仿佛发呆一般神游窗外（她在脑海里想象此刻说的这个她没经历过的体位/玩法是否真的给力），时而淡定地看着你（你丫吹牛×被她发现啦，不过她决定当一个安静的美女子不戳穿你），时而抿嘴微笑（我擦这句好内涵，不过她还是get到啦）。

而那些空窗期漫长力比多明显不足荷尔蒙胡乱分泌内啡肽找不到输出渠道的姑娘，大家讨论的成人话题，由于你所说的大部分事情都只存在于她的想象里，你说野战她只撞过床头、你说意大利吊灯她只试过男上女下、你说Lelo [50] 多味气氛情趣低温蜡烛她每次还没湿对方就进来还没反应过来对方就结束了、你说三管齐下她甚至都不知道是哪仨，60%～90%的信息对于她来讲都是闻所未闻的。

一个长期无人陪伴的女子，由于内心深处的自卑，在人前又是要强的。因为，她（后文简称空窗女）不希望让你们知道她并不知道你们在说什么，所以，她会用有限的知识和精力和你夸夸其谈，或高度迎合或强烈反对你的意见，以表现出其实自己不是你们背后议论时口中没人要的姑娘相反老娘还很抢手呢：

你聊到苍井空，空窗女会说还有武藤兰呢，而性经验丰富的姑娘（后文简称情调女）看过太多国内的日韩的欧美的人兽的也照着做过不少，总不能一一给你报一遍AV贯口 [51] 吧；

你聊到把姑娘顶到落地窗前做特别刺激，空窗女会斥责你不保护姑娘隐私如果被对面和楼下的人看到了偷拍到了怎么办，而情调女楼梯间教室游乐场办公室洗手间都玩过，所以她会神游窗外地想想在落地窗前会是怎样的一番感受；

你聊到从正上方往正下方冲刺的快感和激情，空窗女会一脸的不屑告诉你自己都试过还是男上女下最容易到高潮（其实既没试过也没高潮过），而情调女被从四象八卦64个方位都干过，所以她只会安静地看着你；

你聊到和网友第一次见面就接吻抚摩，空窗女会说你这个纯屌丝我

从来都不会如何如何如何只和爱的人才怎样怎样怎样，而情调女和没见过的网友phone　sex（电话性爱）和第一次见的玩3P，所以她只会听着你说的话玩着手机。

许多男生由于经验不足，总会误以为参与成人话题讨论的姑娘就＝卧槽NB这个够放荡可以约啊，安静地待在一边不开口的姑娘就是纯洁纯情不可玷污的乖乖女咯。其实，听厉害教授的讲座，有相关知识储备的本科生会认真思考勤奋做笔记，而课堂上的小学生才会通过嚷嚷着接话或站起来反对，来表明自己其实并非完全一无所知……

至于你所说一对一交流时聊到的与不同身材女生做爱的体验、情趣制服的选择、选炮架子是选直的还是长的、你能一眼看出我的字母和数字吗等问题，sorry，由于你和男友都是利益相关方，从他那里很难得到客观答案。你是C，他当然天天夸你丰满到让他恨不得24小时把脑袋埋里面；你要是A，他会说胸小算什么不平胸如何平天下老子就是这么任性地爱着这样可以一手掌握的亲爱的你看咱俩的心可以贴得多近啊。而且，在他这个直男看来，任何相关讨论都是你的前戏&dirty talk。

真要得到相对真实的individual（个人的、独特的）答案（每个答案只对回答者本身有用，想要做社会调研你的样本至少得是三位数），那就是在和P友第一发过后的事后烟期间，这个可得抓紧哦，技能一旦冷却，他嘴里说出的每一个字，又都演变成过肾不过脑子的糖衣炮弹了。

如何看待女生拍私房照？

私房界潜规则真的很多吗？拍私房照约等于发生关系，这是偏见还是事实？

一个姑娘，她想和别人上床，抽根烟的工夫都能和同事在防火层来一发，还用得着假模假式地打着拍私房照的名义？

她不想和这个拿相机的上床，脱光了全裸了，对方勃起影响走位了，姑娘一卷纸巾朝着裤裆砸过去，和衣坐起，“自己去洗手间解决，完了回来继续拍，赶紧的别耽误工夫，我等会儿可还有正事儿。”

一个姑娘，和别人睡了，不代表你就不是她心里最信任和最倚重的同龄男性。

只和你上过床，也不代表她就一定对你有真感情。

拍私房照这种用镜头留住身体的美丽的行为，我一个出去度假都不拍照发朋友圈的人自然看不上眼，可有的人就是享受这个过程喜欢看着自己呈现出来的青春，喜好不同而已，没有高下之分。行为本身没有对错，是专业还是猥琐，是艺术还是色情，完全取决于每一次参与的人群。

各位着急上火牛黄上清丸混着速效救心丸吃的男朋友，这种事儿，堵，是堵不住的，看得见的，你强行制止了，在自己和女友之间造成了裂痕，她会义无反顾地投向那些你看不见的。对于各位男友来讲，“疏导”的方法就是多读书、多思考、多赚钱、多运动，让自己变得更有魅力，女友自然会多爱你一些、多珍惜你一点儿、做违背你意愿的事儿之前也会多权衡一下。那个时候她要是和你依然摩擦摩擦摩擦，你也就别玩萝莉培养了，换个三观更一致脸庞更迷人身材更火爆的呗。

相反，要是谁看谁都不对眼，俩人互相比着懒得进步，吊死自己也要耗死对方这棵歪脖子树，你限制我跟其他异性接触我就给你约法十三章，那我问你：你知道大禹的爸爸，当年因为到处堵水而治水失败，被刑罚致死的那个人，叫什么名字吗？

什么原则是你一定会遵守的？

一定要戴套，坚决不拍照。

暖男和绅士之间的差别在哪里？

对弱者不分男女老幼行举手之劳，是绅士；对女性不分单恋婚离献谄媚之色，是暖男。

频繁地对女友输出价值观是正确的吗？

女友今年22岁，小我三岁，在我眼里她像个稚气的孩子，什么都依赖我。遇到我之前，她过着弱智儿童欢乐多的生活。跟我在一起后，我尝试用过各种不同的方式盼望着她成长。我几乎每天都会对她输出各种价值观，希望她接触了解更多，认真工作、多看书、少看韩剧、别把时间浪费在没意义的事情上、抛开一切社会给你添加的标签和属性后认清你的本质和价值、学会独立思考、遇到困难要多动脑不要依赖其他人、不要为了男人而活、教她打扮、学会对自己好。但我也不想改变她的性格，不想她过得太累。所以，这样的引导行为应该进行下去吗？

你似乎没搞明白：姑娘找大叔，是为了安心当一个快乐的小萝莉，而不是尽快修炼成一位优秀的大婶。

是否该向男友坦白自己的性经历？

曾在交友时发生性行为的那些姑娘，如果以后找到正式男朋友，会如实坦白自己的性经历，还是会选择彻底隐藏？如果被男友发现又该怎么办呢？

对一个人的好感，在绝大部分情况下，是逐渐增加的。

他今天对我微笑，我觉得还蛮nice（不错）；明天他随手帮我搬东西，我认为有绅士风度；之后一起出去应酬时他主动帮我挡酒、他哼了一首我喜欢的歌、他开会时据理力争的样子帅呆了，于是开始喜欢上他。

第一眼看到新来的同事时，她笑起来嘴角俏皮地斜向一边，哎哟不错哟；第二天看到她穿冲锋衣都能撑得呼之欲出，我笑起来时的嘴角也斜向了一边；周末约她吃饭她愉快地大快朵颐、看电影时她专注的神情好美、一起回到宾馆她活儿好得让人无法自拔，于是开始喜欢上她。

同样，对一个人的厌恶，在绝大部分情况下，也是逐渐加深的。

极少的时候，一个人当着你的面砍了你青梅竹马九刀，或者一个人当着你的面砍了你老板九刀，你对他的好恶感才会瞬间翻番。

幼稚之人的幼稚之处，就在于他们不接受渐变的过程，他们的眼里只有两极：要么爱我要么不爱我、要么陌路要么亲密的男女朋友、要么毫无保留的夫妻要么层层设防的敌人、要么不计回报地相助要么背后插刀的小人。

究其原因，大概是他们的玻璃心无法承受两人之间的距离时时刻刻都在变化的事实，他们的魅力之低和不思进取让他们过了这个村就找不到下个店，所以需要一个名分做的保险箱，来锁定自己“非单身狗”的状态吧。

所以，他们傻呵呵地非要去表白、会为了你能答应做他女友而搞一个惊天动地的排场、会因为你作为她的男友却不告诉她手机密码而哭闹、会觉得你都已经娶我了怎么还跟别的女人发信息你心里是不是只有她没有我了你这个渣男。

其实，我对每一个人的感觉，每次沟通后，都是会有改变的。

看着顺眼，就接近；觉得惹火，就求欢；谈得到一块儿，和她去旅行；在一起怎么过怎么舒坦，娶她回家。

她貌美如花，我就去跟她讲话。她淫笑浅浅，我就拉着她的手去图书馆后的小树林探险。去宾馆的路上她买了个毛鸡蛋，我远远地等她吃完，跟她说：太晚了，我送你回宿舍吧。

哪儿那么些个“备胎”“男友”“正式男友”“一被子的女友”“一辈子的女友”和“刚交的朋友”的标签？分这么细你累不累？

那要不要向男友坦白自己的性经历呢？

首先，这并不违背人性，跟喜欢的人约个会上个床，是人生乐趣。没有交流见面就睡、不太喜欢没什么好感关上灯继续脱裤子的行为，比这要low。

其次，我不会告诉任何一个人我的所有过去，啰唆；也不存在哪一件事儿是我不能告诉任何一个人的，除非涉及其他人的隐私。至于我跟不跟你说，跟你说什么，取决于我俩关系到底有多近。开口之前都不确定你听过这句话会欣然鼓掌还是瞬间炸毛的话，我为什么要说？

最后，连性观念是否一致都没确认，就男朋友女朋友了，你们活得真随性啊。到底是实在没其他异性可挑了，还是好奇心和好感傻傻分不清楚呢？

你已经在用买彩票的心态去谈恋爱了，可千万别再用恋爱的热忱去买彩票哦。

被男朋友发现我打过胎，怎么办？

去年年初跟前男友在一起的时候查出怀孕了，当时准备想要，但也就在查出怀孕的那几天，发现他出轨了，考虑再三决定打胎并且分手。今年遇到我现男友，感情很好，但我始终没有把我打胎的事情讲出来，我觉得这个事已经是事实，我只想好好经营我们的感情，我不想因为这个事情让他难过破坏我们的感情，但是，就在决定领证的前两天，他查出来我打胎的记录，并说，死过人的房子，谁要。面对这样的局面我不知该如何是好。

我说女人最性感的器官是大脑，可我没说过我不看脸啊，相反，我对约会姑娘的颜值，要求特别高，比一般男人的高得多。我只是，更看重一个姑娘有没有脑子。有脸有气质那就叫女神，主要看气质的那些，脸，没法儿看。

我说男人只要坦荡，就可以得到青睐，可我没说过男人可以没有魅力，得到青睐并不等于纵横情场啊。一个是此题得分，一个是总成绩A＋。没有魅力仅仅是坦荡，你能吸引到谁？没有魅力你有什么资本去坦荡？

我以为对女人来讲这是一个看脸的世界和男人得有魅力才能吸引到女人，这些都是常识。现在我发现，原来很多人不认为这是常识。而且我以前并没有意识到自己的常识不等同于别人的常识这个常识。

那么，咱们重新说。

一个人坦荡，那么他在筛选伴侣的时候，无论是否在一起，在一起多久，双方都会很开心；

一个人有魅力，那么他在筛选伴侣的时候，选择会多得多；

有魅力又坦荡的人，生命的大部分时间里，都笑得合不拢嘴；

有魅力不坦荡的人，人渣中的人渣中的人渣中的人渣中的人渣；

没魅力但坦荡的人，可敬、可叹、可怜、可悲；

没魅力又不坦荡的人，就如同提问的你一样，生活一定是一个乱糟糟，接着又一个乱糟糟。

凡是有可能成为任何一个人死穴的事情，比如打过胎，都要在关系更进一步后、在你觉得你俩的亲密程度已经可以就这个事情交换意见交流看法的时候，第一时间把自己的情况告诉身边那个人，否则你就是在

浪费自己的时间和生命。你们相处的时间再长、关系进展得再快、领的证再多、儿女长得再大，定时炸弹还是定时炸弹，只是你不知道爆炸的时间而已。炸弹一旦引爆，造成多大的损失，你完全掌控不了，只能闭着眼赌一把自己的运气。

你看，有我这样觉得打过胎根本就不叫事儿的人。对我来说，打胎当然有负面影响，但是影响极其极其小，两个其他方面一模一样的姑娘，一个打过胎，一个吃过毛鸡蛋，必须二选一的话，我会毫不犹豫地牵起打过胎的姑娘的手，离开。

当然，如果有第三个在其他方面和她俩一模一样的姑娘，既没打过胎又没吃过毛鸡蛋，我一定选这个姑娘。只是世界上不存在其他方面一模一样的人，甚至接近的都没有，人和人之间，千差万别。

虽然我近几年不打算结婚，也不会在不打算结婚的时候成为任何人的男友，但我上面说的，就是选老婆的标准。

也有一些人，认为打没打过胎，非常非常重要，打过胎的女人，绝对不可以娶回家。他们和我，只是选择伴侣的标准不同，并没有高低对错之分。

可是你怎么知道，你的男友究竟是在这个问题下写回答的哪一个人呢？是我，还是他们？你应该第一时间告诉我们你打过胎，然后留下我跟我续约，和他们好合好散。

先说出来，你就是在筛选，是把地雷全都清理干净，再在地上撒欢滚来滚去晒太阳；等到逼不得已的时候再被迫说出来，你就是在赌，对后续的发展，你完全失去了掌控。

而且那时候有可能，你面对的是一个没有任何赢面的赌局：我虽然基本上不在乎一个姑娘有没有打过胎，但我非常看重一个姑娘会不会去隐瞒一些根本不可能瞒得住的东西，因为我会嫌弃她的蠢。至于当年她究竟是主动选择不戴套还是因为概率而怀孕、打胎影不影响以后的生育，这是另外两个问题，我会一一分别考虑。

前面说的是坦荡，下面我们来说魅力。

为了让自己不过上可敬、可叹、可怜、可悲的生活，你还需要做到，尽量提高自己各方面的能力、综合实力和个人魅力。

死过人的房子谁还要，这句话，不但是一句相当不尊重人的话，也是一句非常没有逻辑的话。

白宫死过人，让你搬进去住，你去不去？

唐宁街10号死过人，让你进去当主人，你当不当？

乾清宫里冤魂无数，朝廷真给你发个offer，别说乾清宫了，让你当个答应估计你都乐开了花屁颠屁颠开始收拾行李了吧？

如家倒是没死过人、七天是直接找新楼盘改的、汉庭还有人每天给你叠被子倒垃圾，让你卖了房天天住，你住吗？

王菲是没打过胎，但她有孩子。你问这帮义愤填膺满嘴死过人的房子谁要的人，入赘王菲家，他们干不干？

那个想劝男友春节前结扎的女人，貌似是没打过胎的，现在也快到春节了，你看他们会不会排着队去等咔嚓？

不是你做的事儿，大家都不认可、不理解、不懂你，而是你魅力太小，选择太少，只好在一帮矮子里拔将军，在一群直男癌里求温暖。

你在目前的条件下，能接触到的大家，太少了。

所以你遇到现男友，看到了他让你满意的一部分，也让他看到了你身上他觉得满意的一部分，你就不敢再继续展示了，因为过了这个村，你不知道下个店在哪里，你一门心思想的是年底结婚，锁定这个村的村委书记，世袭罔替。

如果选择多呢？在座的各位江湖儿女，谁有处女情结？好，举手的都可以出去了。谁觉得打过胎的女人不能要，OK，你们这一拨，去领盒饭吧！正在往外走的各位，请每人到账房领取路费纹银50两，纪念币一枚。余下的500位英雄好汉，咱们一起来看看今儿比武招亲的流程。

别相信鸡汤里的爱情、别相信男人嘴里的承诺、别相信什么男友女友应有的责任和义务、别相信等额选举时候选人头上那些溢美之词。好好动动脑子琢磨琢磨人性、多阅读、坚持健身、赚钱买适合自己的化妆品和保养品。等你的魅力提高了，即使你提出一定要处男、要在床笫之欢方面有快速学习能力的处男、孩子都得跟你姓、春节“五一”“十一”必须回你家清明节可以回他家、只能有不多不少六块腹肌、必须在成年前割过包皮、赚钱如麻、都打进你的卡、对以上条件是欢天喜地地接受、对外超级英雄对你资深抖M [52] 的条件，茫茫人海，一定找得到。

潺潺人沟，就说不好了。

有的人，把大把的时间花在提高魅力上，然后坦然地从人来人往里精挑细选出一个适合自己的，开始优哉游哉的生活；

有的人，把大把的时间花在不知道到底干了什么上，然后人来人往中只要有一个人愿意多看她一眼，她就把他当真命天子一辈子的依靠拉过来，不停地妄图改变对方、不停地委屈自己去迎合对方、不停地磨合磨合再磨合。

愿意当哪一种人，你自己来选。

友情提示：不是说坚持磨合，就可以在一起过日子了。你是咖啡机，他是螺丝钉，非要往一起凑，他头疼，你心塞。

那么你究竟应该怎么办呢？

1.把你当时所有的想法，成熟的不成熟的，做出隐瞒他这个决定的原因，自以为有道理的和自己都觉得没道理的，统统告诉他。把其他你瞒着他的事情，也一并告诉他，让他来做选择。

2.不管是你挽回了他，还是他离开了你，都只是概率和运气，坦然接受，吸取教训。在以后的生活里，学会坦荡地摆条件、做选择。不仅限于男女关系方面哦。

3.提高自己。

意外怀孕，这不叫遭遇，这只是一个事件。

生活并没有对不起你，是你对不起自己的生活。

如何解决“婚后谁做饭”的问题？

我身边有对刚离婚的夫妻，女方从来不做饭，丈夫让她帮帮婆婆，婆婆肯定也不会让她真干的，她就会说，你为什么不去帮，你找会做饭的，那你娶个保姆去啊。我又看到身边农村没上过大学的女孩，在家照顾老公的贤惠，她老公想帮忙做饭，她就说，你一个大男人，不要做这种小事。那么到底婚后该谁来负责做饭呢？

谁买菜、谁做饭、谁洗碗、每周谁负责多少天、出去吃的频率、不回家吃饭的次数？

这些个问题，一来没定数：我今儿看老婆摘菜心生爱怜屁颠屁颠跑过去陪着一起掐头去尾，饭后主动洗碗刷厨房，下个月忙得要死别说做饭了回到家连吃饭的力气都没有。

二来没法儿商量：协商之后的结果里没标明具体数字等于没协商，可一旦白纸黑字明文规定下来，万一哪天谁没做到，性质就由不体贴上升到了犯错误，况且既然有了第一负责人，另外一方很可能天经地义地不主动插手帮忙——今儿你负责晚饭，七点你还没到家，可我怎么知道你是不是要给我一个大惊喜呢？还是继续看电视吧。

三来千万不可以以谁家那谁谁是怎么做的为参考，这说辞既伤人又解决不了问题，还愚蠢。从小被邻居家的孩子伤得还不够深吗？

解决方法其实也简单，结婚前同居一段日子试试。

做饭做家务做运动做爱方面的分歧，纸上兵谈得再多也没用，磨合磨合，磨得好，问题悄无声息地迎刃而解，磨得不好，避免步入一段让人不愉快的婚姻，这不正是同居试婚的意义所在吗？

喜欢就睡，多喝热水，同居试试，不行就分。

可以接受“两个孩子，一个随父亲姓，一个随母亲姓”吗？

媳妇说，生了老二要跟她姓，这样才公平，一个随我一个随她。这样的想法，你可以接受吗？

我觉得，第一个孩子得跟我妈姓。

我觉得，二儿子必须跟大女儿姓。

我觉得，生个孩子要跟邻居姓，有利于构建和谐社会的五好社区。

我觉得，以后得让孙子姓国，这样我就是国姓爷。

可不可以？

只要我妻子点头，当然可以。只要我俩之间沟通好了，翻字典定姓都可以。只要我俩统一战线一致对外了，再去做爸爸妈妈岳父岳母儿子儿媳的工作，让他们可以也可以不可以也要可以。

关其他人什么事儿？

新婚之夜，妻子受精过后一刀砍了我的脑袋，并且把我吃掉，边吃边吧唧嘴。基本上也可以，当然，这对别人会造成一定的影响：片区的警察要多出警几次、楼盘价格短期内会下跌、临街超市这个月的芥末卖得特别好。

但只要我们事前沟通好了，我乐意、我开心、我骄傲、我愿意为她化作一只螳螂，她愿意把我煎炒烹炸还是焖熘熬炖，又关其他人什么事儿呢？

黑猫警长都说了，这事儿，他们管不了。

全世界包括你眼下都认同地球是圆的，只要你妻子认为地球是平面的，你们的日子，就过不太平；全世界包括你都认同地球是平面的，只有你妻子认为地球是圆的，你们的婚姻，还是不美满。

大家的意见真的重要吗？你以为满大街都是丘处机？就算是长春子也只是给人起名，没参与孩子到底姓郭还是姓李的斗争吧？他这么爱管闲事当年要是碰到的是殷天正，那不就仆街了吗？

大家的意见真的有用吗？这事儿与对错无关，这是你和你妻子之间的分歧，只能内部解决，不能通过手机投票朋友圈点赞来定输赢。

女友说，巴拉巴拉巴拉巴拉，你不能接受，那你就心平气和坐下来商量看看双方有没有让步的余地，没有就分手呗，都去找个三观更一致的人。

媳妇说，巴拉巴拉巴拉巴拉，你不能接受，那你就先抽自己几个大耳刮子，然后再买一送一续抽自己几个大耳刮子，最后用尽全力狠抽自己几个大耳刮子。

重要到可以夯实或颠覆婚姻根基的大事儿为什么领证前不确认清楚？婚后才来做第一次磋商随后对对方的行为表示遗憾，你活得也过于随意了吧。

当然我也理解，有些人一直单身，天天被虐，好不容易找到个女朋友，终于可以秀恩爱报复其他小伙伴了，哪里舍得去确认这一个个雷区正中间的问题，让自己时不时就面临重回狗窝的风险？

可是你得问啊，你必须问，你不能不问，这些问题迟早是要直面和解决的。你现在不通过简单的扫雷筛选出一个合适的亲密战友，以后真到了剪红线还是剪蓝线的生死关头，终于做出判断后发现猪一样的队友没带剪刀，你连自杀都没工具哦。

孩子跟谁姓？要不要孩子？自己住还是和父母住？过年回谁家？赚的钱用多少来投资？怎么投资？性到底是享受还是传宗接代？能不能接受对方有其他伴侣？接受的底线在哪里？你们家族有没有遗传病？我是不是符合你性取向的人？等等，一系列你自己持有坚定原则的事情，都该在婚前和对方确认好，不行就分，换人试试，别浪费自己的时间顺便耽误对方的青春。

口头上确认过的事儿，都可能随着个人思想的改变而改变，那些压根儿都没聊的部分，要是双方都能刚好想到一块儿去，那你干脆辞掉工作买大彩好了。

别以为把什么都埋在心里熬到结婚就万事大吉了，从小学开始天天听人唠叨考上大学一切都好了考上大学前途就光明了，每天朝九晚十寒窗16年后发现连工作都找不到的你，能长长记性吗？

我说秀恩爱的都是不够恩爱的，小姑娘说可是他们有的最后确实结婚了啊，我问她：结婚就是胜利吗？

过得舒坦、自在、愉悦才是胜利，是自己的胜利，不是和谁比出来的胜利。不管是一个人过，两个人一起过，还是有很多人陪着一起过。

生活质量取决于运气好坏的你，别为这点小事儿纠结了，这回合你就先从了你媳妇儿吧，以后闹心的地方，还多着呢。

如何判断伴侣在婚后会不会有家庭暴力？

我最近谈了一个男朋友，他有一点儿大男子主义，稍微不顺他的意，就吹胡子瞪眼，感觉挺吓人的。有次在外面吃饭，跟别人有几句话没说到一块儿去，还动手把人给打了。我挺怕的，你说以后，他会不会有家庭暴力呀？

条条大路都通的罗马城不是一天建立起来的，红遍全球华人圈的郭德纲不是一夜成名的，苍井空也不是一瞬间就突然从硬盘中的演员蜕变为电视屏幕里的苍老师的。

不然你告诉我，究竟是哪一天？哪一夜？哪一个瞬间？

凡事都有个演变的过程，家暴男的老婆绝对不可能是他暴力对待的第一个对象。

想要准确判断他在婚后会不会施暴，你只需要做三件事儿。

第一，自我洗脑，暗示自己，告诉自己，告诫自己，自己不是一个没人要的人，不管现在芳龄几何近况怎样，只要恢复单身了，一定有许多各方面比他好的男人来追求。只有他愿意和你恋爱不是你对他好的理由，更不是他对你好的证明。

第二，说服自己明白，不是每段恋爱都要通向婚姻，没有结婚的恋爱并不是在浪费青春，吃了教训不长记性才是。过去的时间已经过去，未来的时间才需要珍惜，会用自我批评推动自己进步的人才会上天堂，不懂得止损的人，只能上天台。

第三，想象自己有个男友，拥有所有他对你的温柔，没有他身上的任何缺点，这个虚拟男友的形象随便你拼凑，背景任由你想象，对你的好甩所有鸡汤里的爱情故事18条街。而他，只是一个普通路人，甚至都不算是熟人，他不曾对你好过，也不曾对你坏过。

好了，现在睁开眼睛，以一个不缺爱、独立自主、关于他的记忆已全部清空的状态，重新观察他。

只要不是蠢到惊天地泣鬼神，他有没有暴力倾向，你一眼就能看出来。

何况暴力倾向这种事儿，表现出来的根本不是蛛丝马迹，是鲸鞭血池。

要是连这个智商和观察力都没有，其余人给你提供的方法，你也用

不上。

你之前不是看不出来，你是看出来了假装看不出来，看出来了宁愿自己没看出来，看出来了磨磨叽叽不承认自己看了出来，看出来了不愿意相信结果于是怀疑自己是不是误看了，看出来了强行咬着牙表示没看出来，看出来了一厢情愿地认为这一次一定是最后一次以后再也看不出来。

裁判和运动员都是一拨的，你还假惺惺地来求个毛的仲裁。

“和他分了也许找不到更好的了”“谈了三年要是分手岂不是白白浪费三年”“他都说了以后不会了我们毕竟有感情我选择相信他”“其实他有时候对我也挺好的”，你自己都不把自己当人，别人拿你当沙包出气筒，也算得上合情合理同一个世界同一个梦想努力就有回报的啦。

家暴男，本质上都，要不是你毫无原则步步退让，他们哪儿来的勇气敢变本加厉？

话又说回来，你要是个包子性格，就算嫁个手无缚鸡之力一辈子没讲过脏话的酸书生，也会给他惯出一身冷暴力的。

有些人，明知道男友是渣男，却不愿意分手，下不了决心离开，这是为什么？

耐不住寂寞所以不愿分，找不到更好的所以不能分，魅力值一直很低所以不敢分。

怎样维持高质量的婚姻？

高质量的婚姻不是靠维持的，高质量的感情并不一定只出现在同一段婚姻里，高质量的生活不过分依靠任何一段感情。

两个拥有高质量生活的人走在了一起，他们的婚姻才是高质量的。

最傻的暗恋是什么样子的？

所有人都知道了，只有他/她，还假装不知道。

男生为什么反感做别人的男闺密？

我是一个女生，之前有个男生追我，被我婉言拒绝。虽然我拒绝了他，但是我俩成了好朋友，我觉得也挺好的。昨天他问我，在微信里我属于哪个好友分组啊？我说当然是在男闺密里面。今天起床才发现，他已经一声不吭地把我删了。打电话过去也是忙音，我现在也是有点儿茫然无措，想想就要这样失去一个好朋友，我还是有点儿不舍。我觉得男闺密只是男性朋友里关系比较好的，没有什么其他的关系，更不是备胎。我这样的想法错了吗？他为什么这么抵触男闺密的身份呢？

有一种男闺密，是可聊可玩可抱可睡的，在你选男友和筛P友时给你出谋划策，还能手把手教你提高魅力值。

有一种男闺密，由于同时还是男gay密[53]、实在看不上你或者其他一些不方便描述的原因，你俩之间是不开玩笑不越红线不动情欲不亲肌肤的。

自愿成为第一种男闺密的男人，你让他转型当你男友，他不会愿意。

自愿成为第二种男闺密的男人，你让他转型当你男友，他才不愿意。

你遇到的情况是，这个男生多次提出由熟人升级为男友而不得，只好退而求其次暂居第二种男闺密之位，广积粮高筑墙缓称王，卧薪尝胆虎视眈眈，一旦等到你失落了你失恋了你喝多了你想多了的时候，便瞅准时机全力一击，就算当不上男友也要混个第一种男闺密过过瘾。

但你用实际行动告诉他，他这一辈子都只能在你这儿假装第二种男闺密，还要一脸微笑地维持你俩之间并不存在的男女间纯洁友谊，这是你能给他的最亲密的两性关系和肉体距离。

人家想起跑，你给人家上脚镣，不删你，留着跨年吗？

为什么男生宁愿单身也看不上普通的女生？

为什么有些单身男孩宁愿自己看片打游戏却看不上周围普通朴实的女生？

这就是传说中比直男审美更为可怕的处男审美。

由于从未在现实生活里见过任何一个姑娘不穿衣服的样子，他们对女性外貌以及身材的认知基本靠想象，他们脑海里女神的形象是由来自影视、漫画、小说、杂志、游戏等多个方面的因素拼凑出来的一个并不存在的存在。

他们上下打量你时，会把维密天使的马甲线、三版女郎硅胶乳沟的深浅、Kate Upton [54] 的抖动幅度、Kim Kardashian [55] 的臀部大小、Jen Selter [56] 的臀部弧度、Dita Von Teese调情的艺术以及Vica Kerekes艺术的调情组合在一起，拿来和眼前你的外貌身材一颦一笑做对比。别说没把你当女人，在如此高标准下也许都没把你当个人呢。

处男审美最致命的点在于，即使因为耐不住寂寞找了一个肯降低要求委身于他们打算平平淡淡过日子的女友，帮他们破了处，也很难从根源上消除他们的处男审美。女友在他们看来只是一个“先凑合用着”的普通女人，有条件稍好一些或者更具新鲜感的就可以随时更换掉身边的这个，不存在的女神才是他们一辈子的追求。

条件差的人，眼光高着呢，姑娘，请三思。

如何判断一个姑娘想不想和你聊天？

最近追求一个女生，晚上偶尔会跟她发微信，我不知道她什么时候愿意和我聊天，也不知道她哪些时候是在开玩笑，哪些时候是在敷衍我。该如何判断一个姑娘现在想不想聊天呢？

和姑娘相处，不要对着没有语调表情语境的文字瞎琢磨她到底想不想跟你聊天，也不要猜测她喜欢什么话题把自己扮得跟百度一样不但能百科更能推荐商家，而是在她想找人聊天的时候，陪着她。

你需要琢磨的是什么时候该倾听什么时候该发言；需要学习的是“然后呢？真的吗！你好棒！”三段式的日常应用；需要钻研的是如何第一时间发现“快夸我美”和“快夸我瘦”的18种变相表达。

久而久之，她想聊天的时候第一个想到你，需要人陪的时候下意识给你打电话，你不就不用过跪舔的日子躲过那张好人卡了嘛。

如何和男生保持距离，只是聊天？

认识一个男生，他喜欢篮球，我其实不幻想和他发展什么男女关系，但是希望可以和他多多聊天，该如何做呢？

想让自己变成一个会聊天的人，有许多提高的方向和方法，也有不少需要避开的雷区，比如这一个：

以后和任何男性沟通，千万不要主动表达出和“我不幻想和你发展什么男女关系，只是希望可以和你多多聊天”类似的意思。

一旦看到这句话，大部分男性都会在心里默默地回一句：不发展男女关系，那我还和你聊什么聊。

一心想嫁给富豪，不在乎自己是否喜欢对方，正常吗？

不考虑感情只想嫁给富豪是正常的心理吗？

心灵鸡汤最大的毒，在于给故事里除了主角之外的每个人，都设定一个简单的脸谱。

他是痴情的，于是他一辈子都痴情，哪怕被前妻伤透了心被现任女友传染上病被狗咬掉了生殖器，依然对世界温柔相待；

他是小心眼儿的，于是他从小到大都只长个子不长心眼儿，吃了心眼儿小的亏要死了，死之前还要盘算着怎么捞回一笔；

他是睿智的，于是他每10年出现一次，睿智一把，丢下一句话就悠悠飘走，不多做解释，每一句话，都能让人悟一辈子。

当然，主角也好不到哪里去。他从小郁郁寡欢受尽凌辱被所有人看不起，有一天接触了少林寺的大师/生命里的贵人/PUA/安利/玫琳凯/新东方厨师学校，从此升职加薪、当上总经理、出任CEO、赢取白富美、走上人生巅峰。相比其他脸谱，鸡汤主角的人生也仅仅多了一次转向，之前撞了南墙也不回头，事故之后恍然大悟一路向北、冲过边境线、闯过俄罗斯、飞跃奈何桥、直接投胎到下辈子成为一个北得不得了的北鼻。

哪儿有什么超级有钱和你一点儿感情都没有，却还要娶你的人哦，这明显不是为了洗钱就是为了避遗产税啊。

长点儿心吧海燕。

前几天看到一个题，三个女人让你做选择：一个貌美的妓女，一个一般好看恋爱同居多次的姑娘，和一个土肥圆的处女，问你选哪个做老婆。

这道YY题出得有多二×我就不讨论了，将就着出题者不到三岁的三观勉强往下聊：自己以后会娶怎样的姑娘我现在说不好，但我可以肯定，天天边喝鸡汤边逼着自己做这种艰难选择的人，有很大的可能最终会娶一个又土又肥又圆，婚后发现竟然还曾经失足过的女人。

喜欢上性伴侣，该怎么办？

喜欢上一个学术型的男生，但是对方只和我暧昧，没有谈恋爱的想法。我自认为还是很有魅力的，但是对方似乎不为所动，平时说话也大都是性方面。我试过说一些除了性以外的话题，但对方回复得很少。请问如何能让对方喜欢上自己？

只有一个男人在打算放弃雨露均沾专心培养自己小树苗的年龄，刚好遇上你的情况。

没有一个游戏人间的男人看到你后，怒砸Xbox、PS、Wii一心一意扫你这颗雷的故事。

如果你听到过的话，那也仅仅是个故事。

当然，存在有你以为睡服了征服了渐渐潜移默化成自己小软肋小铠甲走入婚姻殿堂帮你拿到秀恩爱许可证的男人，但心在江湖上浪啊浪的人，你搞定的只是他的身体，得到的仅仅是他口头上的示弱。婚后再在你身边暴露出本性，你的损失远比婚前割肉要大得多。

这个男人有多不喜欢你呢？“我试过说一些除了性以外的话题，但对方回复得很少。”

试过说一些他不感兴趣的话题，但对方回复得很少。我来给你翻译一下：我对你爱搭不理你爱怎么想怎么想想从哪个角度理解就去从哪个角度理解理解完了你要咋的就咋的从此不联系我那就不要再联系老子不关心你不在乎你的感受你要死乞白赖倒贴过来送就赶快趁老子现在心情好看你不反胃跪着千里送过来要不送少了你这个我也不在乎。

别说对女神了，对哪怕有一丁丁好感的姑娘，男人可不敢是这个态度。

“有颜有胸有腿有臀有马甲线经济独立家里还牛×的漂亮妹纸（妹子）”，是你自封的，到底好到个什么程度，参照物是谁，我们无从得知。

何况男人看女人和女人看女人，出发点和角度原本就是完全不同的，即使你真实数据傲人，不同的男人看同一个姑娘，结论也常常不一样，是天使还是天屎有时候只在于谁来给你亮分。你可能在别人眼中是女神或者女蛇精，在他这里，只是个女神经。

更可怕的是，你遭遇的可是比直男癌审美更惨绝人寰的处男审美，在处男眼里，A-cup挤出来的乳沟就比遮得严严实实的D-cup给力，维秘

超模的马甲线配上花花公子封面的硅胶假胸，才可以得到一句“哎哟，不错哟”的中等评价。他们从没见过躺在自己面前不穿衣服的女人，你的竞争对手，可是二次元里戴主角光环、受万人追捧、瞎了眼单单看上他这一介书生、笑一笑融化冰山、上围可爆扣杀敌、屁股翘得足以摆上一桌麻将、不分季节天天穿着超短裙闪转腾挪从不走光、一辈子没让其他男人见过胳膊见他第一眼就马上拉其去体育馆最深处女上位给自己破处的女人。

所以，他对你不是似乎不为所动，是真的，不为所动。

你想让这样的一个男人喜欢自己？

没戏。

我又回过头仔细看了看问题，原来诉求里还有个“上”字。

那加油吧，用你的力比多去击碎他脆弱的处男之肾。

为什么很多年轻姑娘都看不上同龄阶段老实的男人？

比自己年长和年幼的老实男人，年轻姑娘和不太年轻的姑娘们也看不上。

为什么很多年轻姑娘喜欢大叔？

女人眼里的男人

魅力值

男神男神男神男神男神男神男神男神男神男神

大叔

小鲜肉

男的

屌丝　大爷　老大爷

年龄

卧槽这些都是什么鬼

如何拒绝朋友免费做设计的要求？

我是做设计工作的，经常会遇到各种同学、朋友、熟人喊我免费帮忙做个设计画个图，特别理所当然的感觉，该用什么样的说辞礼貌地拒绝呢？

有一次去看大夫，其实也不能算看大夫，在医院附近办完事儿临近中午，顺路去看望一个当大夫的朋友。

大夫朋友在普通外科，进去的时候她正在看病人，我坐在一旁等。

诊断完两位患者，我俩抽空打了个招呼后，进来一位中年男人，急匆匆地拿着病例，摊开到桌子上。

大夫朋友接过病例，边看边伸出手：“挂的号呢？”

“没有挂号，我是在你们这儿看过的。”

大夫朋友秀眉一挑，把病例合上，递还给中年男人：“先挂号去。”

“我是在你们这儿看的病，噢，每天检查一下，还要每天挂号？哪儿有这样的道理？”

大夫朋友的脸色，缓缓由白转青：“之前不是我给你看的，现在你想要我给你诊断，必须挂号。”

“我一个星期来看四次，都是你们医生给看的，次次都挂号？你们赚这个钱，也太黑了吧！”

大夫朋友头也不抬地说道：“不挂号，就是对我的不尊重。”转而开始收拾桌面，天气预报前一秒新闻联播主播的样子。

眼看午饭前要撕上一×，我赶紧站起来，接过病例，批评道：“小L，怎么能这样对待病人呢？这位师傅，来，我给你看。”

中年男人瞪了大夫朋友一眼，走到我身边。

我边翻病例边问：“还疼吗？”

“有时候疼，有时候不疼。”

“开的止疼药吃了吗？”

“吃了。”

“那伤口痒吗？”

“不痒啊，就是有时候疼。”

“不痒？不痒就有问题了啊。”

中年男人紧张起来，看了我一眼：“啊？有问题，有什么问题？”

我紧皱眉头，翻到病例最后一页，发现，是空白的。于是我又翻到第一页，从右往左仔细阅读到第二页。

“应该发痒的，不痒问题就很严重了，得补做一个微创小手术。”

中年男人跟着我的目光仔细地看着无论从内容还是笔迹上我俩都看不懂的病例，虚汗都下来了：“大夫，是、是什么手术啊？”

我合上病例，递还给他：“放心，小手术，做之前会给子宫打麻药的，不疼。”

中年男人愣了一会儿，脸色终于也由白转青，大声叫嚷道：“子宫？我一个男的哪儿来的子宫？你究竟会不会看病？是不是医生啊？”

我本来也打算当一把主播收拾桌面，哪儿知道桌面已经被处女座的大夫朋友收拾得整整齐齐，我伸出的手只好在电脑屏幕上随便摸了一把，抬头看着中年男人道：“我当然不是医生，我也是来看病的，我每天过来找L大夫，每天都挂号。想要免费的诊断，这一层楼你只能找我，只有我是不要钱的，我也好为人医，我给出的结果就是让你给子宫打麻药去。要想找她看，”我指了指努力憋着笑的大夫朋友，“得花钱。”

挂个号四块五，画个图四百五，做个设计四千五，咨个询四万五，这些价格都代表服务提供者原先刻苦学习和现在辛勤劳动的价值。不想花钱，又没其他东西可做交换的，那也就只配得到一个价值几乎为零有时候还是负数的方案。

我当年的工作是专门给人提供#$%~的，偶尔一些朋友或者熟人也会让我帮忙来#$%~一发，交情值这个价我又有空的，我会约个时间一起喝杯咖啡或者电话沟通一个多小时，给出个相对而言比较专业的结果。

对于泛泛之交还理直气壮认为我闲得蛋疼不做无意之事何遣有生之涯的人，我会直说：一般这样的一单公司收多少，我自己从公司拿多少。你看，你是按照我从公司拿的价不开票我给你做了，还是找公司签合同交钱指定我给你做？

助理说“你开三千月薪，就不该对我要求太高”，该怎么办？

曾有个月薪三千的妹子，编的稿件漏洞百出，我怒拍桌子，她却回了句：“一个月三千块工资，你还想怎么样！”琢磨她这话好像挺有道理，就好像我买了件便宜货，用不了两天就坏了，也是合情合理。于是我安慰自己：就花那么点儿钱买的东西，你还想怎么样？她的潜台词是，如果你给我八千，我自然就做得好好的。但我觉得，公司付薪水也是一分钱一分货，你必须在拿三千工资时，先体现出八千的价值，公司才愿意埋单。作为上级，我该怎么做，是直接开除还是可以怎样去教育她呢？

其实，改进一点儿就好啦：事先规划好，自己到底要走什么路线。

洗脑，没问题。灌鸡汤、讲成功学、谈情怀、谈理想、谈公司上市、画大饼、画大饼卖完后家里饭在锅里金莲在床上的美好景象，都可以。但你必须从一而终地坚持洗脑，从小处洗起，从细节入手，定期收集下属被洗后的反馈，依此制订下一阶段的洗脑计划。

谈钱，也不错。这人别的公司顶天了就给八千，老子砸一万四，平时自己想骂就骂，想把文件摔脸上就摔脸上，小姑娘气哭了你让她滚出去哭别弄脏你的办公室，骂走了你再花大价钱雇一个新的，继续在自己的地盘里我行我素、悠然自得、仙福永享、寿与天齐。

第一种方法，你自己得辛苦点儿，第二种方法，公司要多掏点儿。其实说白了，就是公司把本该多掏给你下属的钱给你了，用来购买你一对多的洗脑技能。

也有双管齐下的，不光钱到位，还花更多钱给员工洗脑，比如google的食堂、腾讯的免息房贷、海底捞在北上广深的非地下室无隔断间宿舍。当然他们不管这个叫洗脑，叫提高员工忠诚度。其实仔细算算账，如果取消食堂，以加工资的方式给每个来用餐的人多发一笔钱，要达到这个有趣有×格的食堂在员工心里的加分，那个数字绝对远远超过建这个食堂以及平时维护的开销，所以，这还是可以算作用洗脑的方式给公司省钱。

双管齐下，只能是公司层面的行为，作为一个非股东的管理者，二选一呗，要么加钱，要么谈感情。钱到位了，一生挚爱我都能亲手剁了给你看；感情被你引爆了，我来当你的一生挚爱，一分钱不要，卖身养你。

所以，你怎么可以先“怒拍桌子”，再说出“体现出八千的价值，老板

才愿意埋单”这句话呢？画风太不统一了啊！

下一次，记得怒拍自己的脸，边抽自己边流泪边抱着下属道歉：“对不起啊，实在是对不起啊，都怪我，是我无能啊。我已经很努力了，还是没能让公司走上正轨，还是没能让大家过上想要的生活。但是我不会放弃的，我能看到在不远的地方，光明即将到来，请大家相信我，一起携手熬过这一段最艰难的时期，我一定给大家升职加薪。请，务必，站在我的身边，拜托了。”（放开拥抱的双手，退后三步，90°鞠躬）

或者，怒拍一打钞票，往稿件上pia地一摔，“这是五千块，我给你五分钟时间，把错误纰漏都改正过来。一个错误没有，钱你拿走，下个月起税前工资上调到八千。要是被我找出一个错误，收拾好你的这副嘴脸和尊严，哥乌吻[57]，滚。”（站起身，看着她脑袋斜上方的空气，一手插在口袋里，一手指向办公室大门）

如何评价电影《西游记之大圣归来》？

一根他人膜拜的神物，我轻松捻在手中，冲上凌霄宝殿，见神杀神见佛砍佛。去你的天蓬元帅，去你大爷的托塔天王，一个个都给我滚下云彩，千军万马浩浩荡荡涌来，落花流水烟消云散而去，唯我横棍立马悬停在半空，血红的斗篷斜穿整个屏幕，凤翅紫金冠颤巍巍地从屏幕里延伸到每个观众眼前。我撇撇嘴，把神物收入耳中，掸掸黄金锁子甲上的土，点燃一根事后烟，深吸一口，望着远方被染红的晚霞。

每个人，在白天或者熟睡中，儿时或者就在昨天，都做过类似这样一个酣畅淋漓的英雄梦。

只是当我们醒来，我们却如同那只被禁锢住法力的猴子，一个破妖怪的手下都能让自己歇斯底里、咬牙切齿、精疲力竭、一身臭汗。

这种档次的妖，老子当年当齐天大圣大闹天宫的时候，连出现在我面前的资格都没有，跟十万天兵闹着玩的间隙抽空往下面弹一下小手指头，妖他全家18代就团灭了好吗。现在竟然逼得我……

唉，没时间多想了，身边的山妖，越来越多，我要保护的人，还没走远。

揉揉肩膀，继续上吧。

像不像抬头仰望星空，想象着以后自己的公司上市时也要找几个普通用户来敲钟，然后长叹一声，低头继续写代码；

像不像和儿时好友撸着串，认真地说着他们当笑话听的梦想，换场的时候看眼手机道：不早了我要回家了，明儿早起去加班，得打卡；

像不像花着公司的业务费点着1928年的拉菲，服务员开瓶的工夫走神琢磨什么时候用自己的钱也能毫不心疼地点这个价位的酒，而后赔着笑举杯，头一仰入肚，淡如白水；

像不像梦见自己常年蝉联全校第一，这次考试的试卷却连题目都读不懂，吓醒之后发现真的在考试，大部分题目，真的读不懂。

甚至好多时候，你和我还不如那只灵活的红毛猴子，仅仅是别人眼里的“他好像一条狗”。

片尾孙悟空终于变成齐天大圣，轻松搞定了变身感染虫怪的大反派，我的眼里热闹，心中却更感悲凉。

因为这右手一抖、火红横出、赤色满眼和金箍棒吧咯棒吧咯棒吧咯咿咯吧咯棒吧咯棒吧咯吧咯嘀吧咯嘀棒，在我看来，已经是在开始做另外一场梦了。

现实生活里，我们只能是看着小和尚惨死，自己无力回天，随后赶紧收起悲伤逃走保命；

现实生活里，我们早就回到花果山，白天逍遥自在调戏母猴，晚上打坐、念经、参禅，跟如来客客气气地沟通：您看，我虽然挣脱锁链不和您玩SM了，但我老老实实的绝不惹是生非，您就当我保外就医也就别来查我的水表了，以后您的权威我坚决维护，您的指示我积极响应；

现实生活里，我们都是猪八戒，要么不会变身，要么越变越稀烂；

现实生活里，我们是不会用自己辛辛苦苦积攒起来的一切，去赌一个成功率不太高的可能的。

不是没勇气亡命一搏，是原来搏过，结果并不太好。

电影里，为了自己爱的人，他们爆发了；现实里，为了自己爱的人，我们犹豫之后选择了继续着，不把自己逼到必须爆发才能和对方拼个你死我活的境地。

于是，身形少了许多潇洒，两鬓多了几丝灰发。

管不了，我管不了，管不了，真的管不了。

只要你不骑在我头上拉屎撒尿之后还要砍我的脑袋，我就老老实实在九龙冰室卖我的奶茶，可以团购还可以点外卖，吹哨子这种事儿，我不玩了，找别人去吧。

活得越现实、周旋得越周全，想到梦里的齐天大圣，就越是觉得遥不可及、唏嘘不已。

我才不管什么导演艰辛、制作多少多少年、扶持国产动画、里程什么碑、元老配音、童年回忆之类的噱头，那些都不关我的事。我只是认为同样花几十块钱，去电影院里入戏地做一场梦，比看那些槽点满满的片子，更对得起自己的时间。

如今看《大话西游》，你还会落泪吗？

当年是开开心心看部电影，看着看着看哭了。

现在是感觉自己的情绪积攒得差不多了，该找个出口了，于是给自己播个《月光宝盒》《仙履奇缘》《喜剧之王》《武状元苏乞儿》《真爱至上》《诺丁山》《大鱼》《叫我第一名》《人生遥控器》《居家男人》《天使之城》《别让我走》《爱有来生》《牛铃之声》《迷失北京》《桃姐》《盲山》《盲井》《天狗》，看看片，流流泪。

很多时候，我坐在沙发上看电影，却并没有在看电影。

不一定非要落泪啊，看个演唱会跟着吼吼，看个球赛跟着呐喊，甚至夜里一个人跑到大马路上大叫几声，也行。

改变一下状态，给平静的生活来一颗惊雷或者闪光弹，让狂野的心出来放个风，再重新塞回温文尔雅的皮囊里，继续上路。

改行当作家，有前途吗？

我个人很喜欢文字，自我感觉文笔也还可以，写东西无论是观点还是角度都还算不错。但是由于个人性格原因，总是对看不到很明朗前景的行业有一种抗拒。虽然现在网络文学很发达，图书行业也愈发兴旺，文化产业充满了各种各样的机遇，但我依旧很害怕，害怕没有前途。

我也很喜欢码字，自我感觉文笔一般，除了爱用排比反讽押韵三板斧外没什么其他特点，观点和角度经常被骂得尘土飞扬好似大雨前的北京。但我就是喜欢写，因为码字能给我带来如下快感：

1.码字是一种闲情逸致，当我想要放松的时候，我会从码字、看电影、听歌、读书、散步、吃大餐、打星际、出门做个好事、看别人撕个大×里选一样翻个牌，偶尔也会拿着美食边吃边听歌边散步。

2.码字可以由着我的性子来，想写什么写什么，写个隐晦的哪怕只有一个人能看懂也OK。有人赞我我开心，有人骂我我也看看，骂得够痛快我读起来都觉得解气的，给他点个赞然后把句子摘录下来。

3.码字能让我认识许多生活中本无交集的陌生人，其中不少是有趣有颜的姑娘。

可如果想靠写作养家糊口，这三项快感便会荡然无存。

1.你得按时按量地交作业，有灵感要写，没灵感你挤出笑容假装高潮也要继续接客；

2.你得顾及目标读者的感受，甚至要通过严谨的调研掌握他们的喜好，写他们爱看的东西，否则你的书卖不出去文章无人打赏和同行的全方位差距就会越来越大；

3.我很多时候清清楚楚地说明写这篇就是为了约姑娘就是坦荡荡等私信的，你还真不好意思说我道貌岸然表里不一。

爱好是爱好，生意是生意，一个是生活的乐趣，一个是活下去的基础。

你要真随随便便凭着“我觉得我不错我会好好努力我有信心做到”就当上作家了，让那些书香门第从小学习的、中文专业苦读八年的、每天走量不走心靠体力赚钱的、抄遍国内外挑灯改编的怎么想？诚然，现如今当作家的路径五花八门，可不管他们走的哪条路，他们做的都是遵循商业逻辑的职业行为，凭的可不是天赋异禀或一腔热血。

喜欢和会是完完全全的两码事儿，会和精通隔着十万八千里，自己觉得好那是每个人天生从娘胎里带出来的病，大家都说好才是真的好。

真有点儿小天赋，就好好享受，别指望玩着玩着顺便把钱赚了或者赚钱赚到手抽筋还乐在其中的事儿砸到自己头上。绝大部分人，都是跪着赚钱的。

何况从你的问题描述里，我既没看出你对文字的喜爱，也没瞧出你有文学天赋。

泡妞泡得好好的，突然就去当PUA教别人泡妞了，你都得拿教人泡妞的钱交房租了，你还好意思站在妞面前？当然，他们要干别的，赚得更少。

写段子写得好好的，突然就接广告了，把自己的脑力如此贱卖，价值价格都低成这德性还在家沾沾自喜扬扬得意？当然，他们也叫不出更高的价码。

一个人好好的，突然就代购了；一个人一直就不怎么好，突然就不负众望地安利了。

何苦呢何必呢？在这个有史以来最宽容的多元化社会里都做不到凭自己的脑力或体力安身立命，就别大谈什么兴趣爱好理想情操了好吗？

喜欢旅游你就好好工作攒年假，别指望当个随手拍照赚钱试睡赚钱写写游记赚钱的新时代徐霞客。徐霞客从来不用为盘缠发愁，他父亲徐有勉可是一个正儿八经Return of The King（《魔戒：王者归来》）的富四代。

不是人人都能成为无崖子的，如果只能二选一，我宁愿做刻苦学习的丁春秋，也不要当那荒废主业的苏星河。

业余高手和职业选手是有区别的。区别不在实力高下，在于追求的不同。在码字方面，如果可以，我愿意当一辈子的业余高手。如若不行，我也要当一辈子的业余玩家。

面对网上令人气愤的评论，该如何调整心态？

在网上，总会看到一些无理由的反对和谩骂，有些逻辑混乱，有些完全不讲道理，面对这样的评论，我该如何调整心态呢？

生气，说明你没见过世面。

在现实生活里，无论你做了什么，都一定有人支持、一定有人反对，一定有人当面对你竖大拇指、一定有人当面对你竖起中指，一定有人觉得你虽然没有功劳但有苦劳、一定有人在背后诋毁你。

有人说你睿智，只是刚好这个认为你睿智的人出现在你眼前而已，在另外一个地方一定有其他人觉得你脑残；有人当面打你的脸，只是这个想抽你的人刚好跟你同城或者也注册了知乎，在你看不到的地方，一定有另外一个人觉得你抠脚丫的姿势优雅极了。

活了这么多年，原来这个道理你不懂啊？

非要等在网上，当有人给你点赞同、有人给你点反对、有人说“这才是最好的答案”、有人留言“兰州烧饼”、有人给你点感谢＋没有帮助、有人另开帖子实名反对你想@你却没@上的时候，你才一拍大腿恍然大悟：原来人性是如此多元化，众生百态，累觉不爱！

那你这个兰州还真是个烧饼，痴长数十载，大学毕业了心理上还没断奶。

从在网上码字的第一天起，我就几乎不在评论里留言，不讨论、互捧、解释或反驳。因为我知道，肯定什么样的留言都有。有的人我写得多隐晦他都能第一时间get到点，有的人我这辈子无论如何也是说服不了的。支持我的我默默道声谢，有时候懒了也不道；反对我的我乐呵呵看着，人家反对的不一定没有道理啊，说不定哪天我就顿悟了呢；吵架的谁句子用得高明我摘录出来然后给点个赞，一种皇帝看文武百官撕×，“臣有本”“臣也有本”“臣有病”“臣有三急”声此起彼伏，轰轰烈烈继往开来太平盛世鸟生鱼汤的满足感。

之所以说“几乎”不在评论里留言，是因为我这个出生在飞雪二月天的处女座，对错别字是相当受不了，虽然反复检查，但百密终有一疏，当有人在留言里指正出来，我会改正过后回复感谢的。

当然，有的人喜欢把评论里反对的声音全部删掉，反对的人全部拉黑凌迟诛九族；有的人喜欢一句一句地骂回去，别人说你妈×他就说你——妈——×——，肺活量不足骂不过了再拉黑。这些人和我只是处理方法不同、关注点不同、享乐点不同而已，无可厚非。只是，他们不太

能经常享受到做皇帝的乐趣，快感大概等同于当一个用高压政策让人敢怒不敢言的村长或者县令吧。

其实本质上都一样，自己写的答案让自己开心了，才好。

有人捧你你就和他一起把评论区当聊天室，有人反对你你就当没看见，也不错呀。只要自己不生气，怎样都好。

我曾经因为同一个回答，被评论区封为“女权主义者”“直男癌”“纯爷们儿”“圣母”“渣男”&“渣女”，真的是想要生气，都找不到方向呢。

对于反对的声音，我既不像阿Q般站在高处可怜他们也不认定他们就是无脑键盘侠，既不去想方设法找他们言语里的漏洞也不愤然地举报，过眼不过心，过肾不过肺就是。我写什么，是我的生活；他们写什么，是他们的生活。为了别人的活法生自己的气，要不怎么说你没见过世面呢。

世界那么大，你去看看嘛，一定能把自己气死。

互联网只是一个平台，别太把这儿当回事儿了，这里既不是正义与邪恶的审判庭，也不是全宇宙的公正所在。别太把别人当回事儿了，那么在乎他人对自己的评价干吗，拍拍屁股，挥一挥衣袖，管他天边有没有云彩呢。更别太把自己当回事儿了，你以为你的几句话，能影响到几个人？

万一把戾气带出屏幕，扭曲了性格、气病了自己、坑坏了爹妈、成全了对手，赢了网络、输了生活，才真叫得不偿失了。

其实这里有的，又何止“令人气愤的评论”呢？

有的人关注我，且只关注了我一个人，让我诚惶诚恐以为是哪天酒醉鞭美人后迷迷糊糊注册的小号；

有的人关注我，只为第一时间看都不看就给我的最新回答点反对＋没有帮助；

有的人点了赞后还要自己写个答案来表示支持，性别男，头像女，让我脸红心跳在加速；

有的人@我表示反对，还要邀请一堆人来支持他，表明他对我的反对是合情合理合法合群的；

有的人与我神交千里，虽然一个字的私信都没有发过，但余生若能相见，必多一枚知音壮阳；

有的人群而党之集腋成狐臭，被反对到最下面，还一起感叹世人皆傻×咱们三观独正；

有的收藏夹以芝士为名，里面全是我的回答；

有的收藏夹叫狗屁不通，里面全是我的回答。

互联网上更大的世界，大概也就这么大了。生活里的大世面，自己去求索吧。

什么样的男生让你觉得low到爆？

生活中遇到过各种各样的奇葩男、直男癌，请问你觉得哪些或者哪类男生，可以用low到爆来形容？

有一种男生，觉得自己没有颜，别人说你这个发型不行不够帅，他就去洗剪吹一套时尚时尚最时尚的杀马特，还满心欢喜办了一张卡，定期来做护理。

有一种男生，没有收纳整理的好习惯，每件衣服都跟压箱底的传家宝一样皱巴巴，走到哪儿都不受人待见，别人说你要会搭配，七分裤配系带正装皮鞋、佛珠手链加蛤蟆镜、车钥匙挂在裤襻上、衣领再高高竖起多有范儿，他就入手了压箱底的七分裤和T恤、做旧的皮鞋、手链、蛤蟆镜，在淘宝上买了一个车钥匙挂上，仿佛一只沙皮居士。

有一种男生，觉得自己不受欢迎是因为不够有钱，向往着那种把钱摔人脸上塞人丁字裤里人家还笑脸相迎或笑眼儿相迎的生活。别人说，你没有钱不是因为你不会赚钱，是因为你不会投资，最好的投资是投资自己，赶紧去内外修炼、自我提升、专注成长吧！于是他到处找地儿修炼、提升、成长，后来发现“别人”开的班，刚好就是帮助人修炼、提升和成长的。

有一种男生，没有女朋友，甚至没有女性朋友，几乎没有朋友，别人说不是因为你笨，而是你没有接触到这方面的专业知识没有深入了解学习所以你不知道怎么和姑娘相处、聊天、互动，不如先从搭讪开始吧。于是他们带着背好的台词和呛人的直男气息流窜上街头。

其实，这些男生的不足不是没颜没好习惯没钱没女朋友，他们唯一的问题，是没脑子。所以别人说什么他们信什么，别人在破绽百出地吹牛×和大醇小疵的装牛×后只要加上一句，这是真的，他们就会一脸崇拜地伸出双手乞求：教我，教我。

别人说，我来自上流社会，我是来给你传福音送幸福的，他就哇哇哇献上自己也不怎么值钱的膝盖，连声问道男神男神我究竟应该怎么做才能摆脱现今这般的下流，和你一起步入真正的上流社会呢？

别人说，跟我学纯干货，七个模块，保证你七天找到女朋友，他就捂着腮帮子嘴巴扩张成一个大大的椭圆，心里激动地算着：今天是30号，下个月七号我就不是单身狗了，想想还真有点儿小激动呢，厉害、牛×、霸道啊！

别人说，我是创业者、我是带领团队前进的人、我是老板，我不光在个人财富和社会地位上碾压你，我在情感生活上也是远远高于你的存

在。他忙不迭地表态，我要我要我也要，师傅师傅收下我吧，快带我看尽世间繁华，带我坐遍旋转木马，带我睡每一个屯的翠花，带我装×带我飞吧。

别人说，我是国内PUA第一人、我是国家级PUA、我是泡学创始人、我是泡学亚文化圈的中坚人物、我有最好的泡妞训练营，他们就边睁大双眼边放声惊呼，完全无视那些只要动动手指就能搜索到的吹得更无边无际的东西和《中华人民共和国广告法》。

究竟如何才能跟上这些来自各行各业成功者的步伐呢？答案竟然是一样的：交钱上课。

从三十六洞七十二岛毕业出师后的他们，头脑依然简单，但毕竟都是孔武有力，四肢发达，一夜打七次飞机的热血少年，执行力和破坏力还是非常可观的。他们刚刚经历过一场精神上的大保健，但他们认定此刻的自己已经手握连号令天下莫敢不从者都惧怕的大宝剑，足以横行情场，给全世界打分。

虽然练的是同一种武功，但由于门派众多，摩擦不断，他们之间的关系并不融洽，行走江湖时偶尔碰上远房师兄弟，保不齐就会干上一架：

——你的情感咨询师就是键盘手，一点儿实战经验都没有，有本事你让他去夜店，能带一个七分的出来我给他跪下。

——你的飞机头师父只会瞎忽悠，什么年度PUA，一点儿干货都没有。我男神的课可以在听完之后申请无理由全额退款，你师父敢吗？

——扯什么淡，你师父那招生文案错别字一大堆，逻辑狗屁不通，能被忽悠到交钱的都是你这样智商着急中的战斗机，再被洗几天脑，哪里还好意思提退钱？对了，你的师父很帅吗？为什么叫他男神？

——唉，师哥，不瞒你说，我师父自己去派出所改的名，复姓男神，并且要求我们以后都只能叫他男神。

——咦，师弟，那他改了个什么名字啊？男神什么？我怎么从没听说过？

——没有名，就只有姓，想想也是，他们这样的，哪里有脸留名呀。嘿，你问这个干吗？废话少说，今天我就要打得你满地找牙，就是这么牛×。

——哼哼，还不一定谁赢谁输呢，我今儿就要清理门户，教训教训你这个旁门逆子，这，就是我的态度。

于是，他左手握拳高高举起，做出一个打势，右手伸掌手心向下，

摆出一个压势，起手式就用上了自己的师承绝学，打压。

再看那边，双手成掌，频频贴着自己的双肋向正前方推出，越推越快，越推越快，嘴巴还配合着手的动作发出嗖嗖、嗖嗖的声音，这正是他的成名绝技，速推。

他俩围绕着不存在的圆心对峙着，时而顺时针走着八卦步，时而逆时针踏着梅花桩，都不肯先出招，都希望如上课时师父教的那样，用眼神直接秒死对方。

时间一分一秒地过去，周围的人越聚越多，有他们的师父、师兄弟，有其余门派的学徒、门徒和长老，有看热闹的路人，有看热闹的城管。

终于，城府不够深的师弟先出手了，他脱下鞋袜，变拳为爪，在脚跟猛搓了一把，朝着对方扔过去，撕心裂肺地大吼：暗器の杀招，死去吧！

师兄微微一笑，稳住下盘捏紧鼻子，待攻击过后，抻长了脖子，边侧过头向师弟展示自己的右脸边重重地拍打：来啊来啊，朝这儿打，来呀。仿佛是面对司徒浩南的陈浩南，嘴上继续骄傲：这招你师父没教过你吧，这就是传说中不死の奥义，赖脸。

就这样，师弟不停地搓，师兄不停地拍，一招换一招，一招接一招，师弟的脚白如僵尸，师兄的脸红得发紫，周边的人气越来越旺，旺、旺、旺、旺、旺，助威声谩骂声此起彼伏，汪、汪、汪、汪、汪。

只是围观者里，一个女人都没有。

他们的初衷也许只是简单地想找个女人，但他们的所学，让几乎所有女人都对他们嗤之以鼻。

上一次见到这样的武功，还是没了鸡鸡赢了天下又如何的葵花宝典。

他说不对啊，我师父的女人就很多，早就N百人斩了，我看过微信截屏，那些女人都被我师父玩弄于股掌之中，盘得死去活来。

傻孩子，要不怎么说你没脑子呢？截屏里的对话，都是按照剧本一个字一个字打出来的，对话的一方是抠脚大汉，另外一方是给抠脚大汉口交的大汉，哪里有什么女人。

我想了想，可能我说得太绝对了，跪舔也并不一定就是口交，但总之，膝盖肯定是下去了，舌头一定是出来的。

他说还是不对啊，我师父真有女朋友，还结婚了呢，你说他没女

人，那么个大活人，你怎么解释？

傻孩子，我知道你是因为没有经历过女人特别缺女人一处到底才报名上课的，但总不能是个女人你就要吧？你看她们的眼神之空洞、她们的笑容之苍白，你听她们的谈吐有多么多的不友善内容、不友善内容、不友善内容，想想她们的底线之低、目光之短浅、脑子之不好使、性情之懒惰。愿意和PUA交往甚至下嫁尤其是帮助他们骗屌丝钱的女人，无论姿色如何身材怎样，她们在我面前连脱衣服的资格都没有。

而且，你打过这一针携带禽流感病毒的鸡血后，这辈子就只能接触这样的女人了，正常的姑娘远远看到你，都会捂着鼻子走开。

因为你的心里，没有一丝真诚。因为你的心里，只有那些死记硬背根本无效的话术。因为你的心里，想的只是约出来睡而后把裸照发群里。因为你的心，是狐臭味儿的。

相由心生，再好的衣衫，也遮不住每个毛孔都散发着猥琐的皮肤。

正所谓，坑蒙拐骗学撩妹，蜂麻燕雀PUA。

我知道，他们也是受害者。可谁让他们在面对难题时妄想不下功夫就可轻松迎刃而解、面对骗局时不充分调研谨慎对比、面对忽悠时不独立思考、面对诱惑时不审视自己几斤几两就欣然接受别人对美好未来的YY和构想？

自己选的路，打飞机打到精尽人亡也得爬完，反正他们手上有的是茧。

子曾经曰过：骗子总需傻子抬，lower自有lowerer带。

这帮学PUA的，绝对是世界上第二low的人群。

有哪些适合夫妻共同培养的兴趣爱好？

婚后发现和老公的共同语言不多，想培养一些双方都喜欢的兴趣爱好，增进夫妻感情。该如何下手，从哪里下手呢？

二三十岁的人，爱什么好哪口早就定下来了。

一天的时间总共才那么多，用来满足自己爱好的本来就少，你还要给我强派新任务进一步压榨我那可怜的个人时间和空间。

我要有新爱好，也得是我自己选。你给我的，都叫任务。

喜欢就是喜欢，不喜欢就是不喜欢，你以为披着个培养的羊皮就能掩盖这事儿老子就是不乐意干你却非要硬逼着我口爱心爱的事实吗？

你可以给我推荐一部电影，但你不能一哭二闹三上吊软磨硬泡逼着我在你有空的夜晚坐在你旁边和你一起窝在沙发里吃着你最爱的零食喝着你亲手调制的饮品陪你看两个多小时。

趁现在还能回头，赶紧收手吧。

如若不然，继续在“这篇文章写得好有道理咱们以后食谱就照着这个来”“×××闺密说了不能抽烟以后你每天最多两根”“你看你上个楼就气喘吁吁以后我和你一起每天晚上做30个仰卧起坐”“你这钱花得太大手大脚了自己赚的也不能这么浪费啊从今天起你一定要开始记账这样吧我每天监督你”“我这还不都是为了你好”“你现在不懂这里面的利弊以后你得了实惠一定会感谢我的”“我还不是为了这个家”“我图什么啊不都是为了咱们的孩子”的正能量康庄大道上多迈几步，一定会分手或离婚的。

我喜欢什么，你也有兴趣，你陪着我。

我喜欢什么，你没有兴趣，你不打扰。

这才是你的温柔。

给你的人生伴侣制定一份书单，你认为哪些书是必备的？

给我定必读书单的姑娘，别说馊妹之交、人生伴侣、结婚对象了，连一般友谊我都拒绝和她维持下去。

浪漫的本质是什么？

情理之中，意料之外。

什么是好的爱情？

好的爱情不会拿来秀、不需要秀也没那个闲心去秀，恩爱只在你我之间。

其他人知不知、懂不懂、赞不赞、叹不叹，大家随意，别打扰我俩就好。

做爱的时候拍视频是什么样的感受？

看到美剧里经常有sex tape（性爱录像带）的情节出现，当知道旁边有一台录像机在默默拍摄的时候，不知道当事人心里会想些什么？

拍摄性爱视频这事儿吧，镜头感太差的，会老感觉有双眼睛盯着自己，浑身不自在，影响发挥；

镜头感太好的，会不停出戏入戏在第一人称和第三人称之间频频切换，因分心而降低客户体验；

偶像包袱严重的，会优先选择角度而不是姿势，你用眼神勾搭他，他正对着镜头比画剪刀手。

不但不怎么好玩，而且非常非常非常非常非常不安全。

男人哄姑娘拍性爱视频，无非是这个理由：陪我录一段高清的AVI，让我以后能看看那时我们的爱情。

倘若这句是实话，那恭喜姑娘你碰上了low到第十九层地狱地板下停车场里的屌丝中的极品，一个大好的胴体呈现在他面前，他不全身心去享受却琢磨着以后万一睡不到这么好的姑娘我可以看着录像晃着小手回忆回忆。一盘佳肴，他不尽情去享用，非要吃一半留一半打包回家第二天用微波炉热热再吃，我是说他食量太小还是味蕾发炎呢？

倘若这句是假话，姑娘你想不想知道第一天在手机里看自己，第二天在网上看到自己是怎样一种体验？

倘若他主观上确实无意与人分享，姑娘你又怎能保证法盲瞎如李宗瑞、智商低如陈冠希、动手能力高到能制造iCloud 58 门的人不会出现在你的生命里？

因此，我从来不拍照片拍视频，从源头上切断自己啥时候寂寞了郁闷了失意了失忆了非要拿出来给别人瞅瞅从而沦为猪一样的P友的可能性。

为什么把红酒倒在伴侣身上是情趣，倒红烧肉就不是？

两者一样都伴有液体，都会让局部皮肤升温而敏感。而且倒红烧肉后还可以一起消夜，有肉吃。为什么倒红烧肉的行为不被大家接受呢？

红酒，有五种用法。

其一，沐浴后尚未完全拭干，挂着水滴的胴体，一缕红酒如静了音的瀑布，沿着她的曲线倾泻而下。仿佛一件薄如蝉翼的衣物呈现在你眼前，又瞬间逝去，只留下一粒粒浅色的晶莹和周围透明的水滴交相呼应，脱掉这件衣物的不是你，而是时间那无形的双手。她身上若有一红一白渐渐靠近合二为一，一起欣赏这一幕简直就是最棒的前戏。

红烧肉，能挂杯吗？

其二，日本人搞了个什么女体盛，让处女一动不动地躺着，稍微打个喷嚏身上的火锅和烧烤炉子就揭竿而起四散开来，简直就是暴殄天物。女人是似水柔情的，即使要用来当器皿，也得是酒器。她高昂起头，红酒从她的下巴开始流淌，在锁骨处积下一湾浅水，用鼻子轻嗅，缓缓喝下，让流过她身体的流入你的身体；她酥软地趴下，在她的腰窝周围放下五颗有凹面的冰块，仔仔细细地倒出七小杯酒，你的认真、你的呼吸、你的每一个动作，她都能感受到。和她碰一杯冰块，俯下身去自己品一杯，再和她干一杯，用手指蘸蘸腰窝，在她后背划过，然后俯下身去再喝一杯。最后一杯连着冰块一起入口。

日本人尚且知道在姑娘身上得吃刺身，用红烧肉，简直是比日本人还重口。

其三，喝汾酒用玉杯，添酒色；喝白酒用犀角杯，添酒香；喝米酒用大斗，豪气；喝葡萄酒用夜光杯，省电；喝高粱酒用青铜杯，有钱就是任性；随便喝点儿什么用神木王鼎，那一定是百毒不侵地臭显摆来了。每个人都有自己的味道自己的体香，让红酒从上而下混合着她的气息落入自己口中，那便是在你中有我之前，已经我中先有你了。

红烧肉和唐僧肉都是肉，混在一起，串味儿。

其四，品红酒的环境一般是恬静而温和的，边听死亡金属边喝上几口或者红酒配大腰子的人，也有，但毕竟是少数。同样是酒，这个时候如果用二锅头或者蒙古口杯，就画蛇添足了。

倘若换成红烧肉，这边的大快朵颐未免抢了那边秀色可餐的风头，一加一反而小于一。

其五，品红酒用的是眼睛、舌头、鼻子和嘴唇，都是柔软所在，吃红烧肉，靠的却是牙齿。真的是怕你牙尖嘴利划伤了姑娘或者前戏过后在人家胸前留下片香菜在肚脐里攒下厚厚的猪油，在姑娘心里留下面积无法计算的阴影。

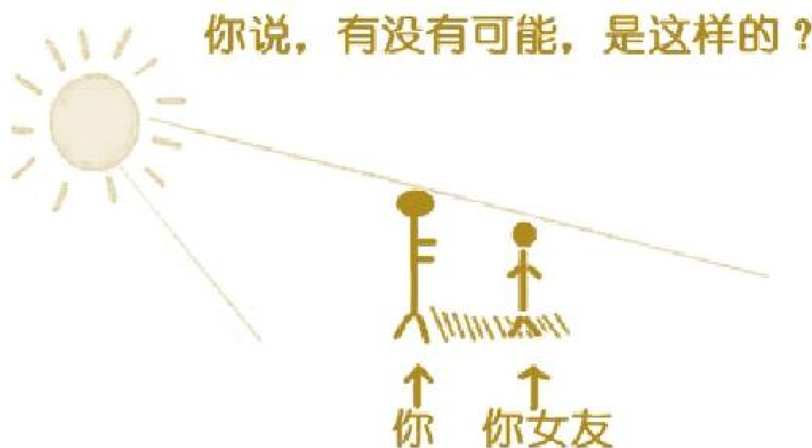
除红酒外，酸奶、奶酪蛋糕、炼乳、果冻、奶油、冰淇淋、贡丸、鹌鹑蛋等等等等都有各自的玩法和妙用，在这条路上真的是要埋头走上十万八千里过九九八十一关，才能轮到红烧肉呢。

害羞和不自信有什么区别？

害羞是那一低头的温柔，不自信是习惯性的退后。

女朋友满身负能量，如何让她阳光起来？

我今年毕业，现就职于一家央企机关，女友是同校校友，大三在读，现在异地恋。从恋爱到现在，基本上都是我每天主动联系女友，这让我感觉很累，很辛苦，有一种单方面付出的感觉。女友每天跟我聊的都是一些负面消极的东西，比如课程太多，老师布置作业很难，需要复习四六级，班级工作等。在我看来这些其实都是她应该做的分内工作，没什么可抱怨的。我经常教导她不要在乎这些小事儿，要有积极的心态，可是效果不好，现在女友每天都非常消沉，我该怎么做才能让她阳光起来。



怎样判断一个男人是否真的爱你？

和他认识七年了，中途分分合合很多次，他是典型花心双子男，但身边的朋友都说，看得出，他是真的很喜欢我。他也跟我朋友倾诉过，说交往这么多人，觉得还是我最好。都说男人喝醉后会给最爱的女人打电话，他给我打过。他会把我介绍给他所有的兄弟，让他所有兄弟都知道我的名字，他们会自动叫我嫂子。他会给我听某些歌，不知道这算不算是对我的暗示？他这样的表现，到底是不是真的爱我啊？

没脑子的女人，最让人哀其不幸的点在于：善意、习惯、技巧和真爱，她们傻傻分不清楚。

排第二位的是竟然同时还没奶子。

吃不完的饭菜，打包给外面乞讨的老人送过去，这个叫作善意。

主动为姑娘拉车门，散步走在更靠近车流的那一边，这个叫作习惯。

记得你的生日、姨妈日，你俩的初恋日、初吻日、初日日，这个叫作技巧。

这些，都和对方是否真心待你，没有一毛钱的关系。

还有些男生习惯每认识一个姑娘就带回家吃饭见父母、喜欢喂个流浪猫逗个流浪狗、特别会聊天聊得你大冬天心里暖洋洋，但以上这些，都不能代表他就是爱你的。

“会把我介绍给他所有的兄弟，让他所有兄弟都知道我的名字，他们会自动叫我嫂子。”从补充说明的这句尤其是“自动”二字我只能解读出，你一定不是他带去见兄弟的第一个姑娘。

“给我听某些歌，不知道这算不算是对我的暗示”，这连个屁都不是，甚至算不上善意习惯技巧，这仅仅就是个行为，除非他给你听的是《吹喇叭》《威风堂堂》或者Baby Got Back [59] ，那还勉强是个暗示。

不要用自己认为或者听来的标准，去做衡量别人的标杆。爱情是这样，生活亦如此（装×十大金句之一）。

那如何判断一个男人是否真的爱你呢？真的只能用自己去豪赌用心去感受用时间和青春当筹码吗？

当然不是，方法还是有的。

上大学的时候有个关系特好的学妹，我俩除了一起逛街，一起吃献殷勤的男生请她吃饭后她强行点单打包回来的食物，一起玩跑跑卡丁车之外，做得最多的事儿，就是坐在路边，看行人。看着来来往往的师兄师弟师姐师妹和老师，我根据行为和细节胡乱分析着，她照单全收还瞎附和，从夕阳西下坐到食堂打烊，然后就可以跑去草坪上听人弹吉他了。

那个时候，是真闲。

正是在对路人的不断观察中，我无意中找到了这个问题的答案。

两个人正相拥时，当男方认定自己的面部肯定处于姑娘的视线范围之外，且身边没有其他熟人时，从这个男人的表情里，就能看出他对耳边的这位姑娘是否真心喜爱。

姑娘，你是否想象过，在无座地铁上你依偎在他怀里时、在机场高铁站你们分别前、在烟火下从身后抱着你时、在街头相拥时，他的表情是怎样的呢？

若他一脸的猥琐，说明骗炮之路一帆风顺；

若他一脸的严肃，说明你或者你父母的家底相当地厚实；

若他一脸的茫然，说明一直都是你在主动，若有更好的选择他会离开你；

若他一脸的疲惫，说明他很努力地改变自己来靠近你，但和你在一起，真的很累；

若他一脸的天真，说明在他心中他本是配不上你的，你是遥不可及魅力不对等的女神；

若他平淡的表情中嘴角微微翘起，真爱。

这个时候的男人，表现出的是最真实的状态，也只有在你看不见的时刻，他才会显露这样的真实。

如果他不是智商太低或者运气太差，也不是为了剧情发展必须被你揭穿险恶用心的男配角，你是永远看不到他“背着你时如何真情流露”这一幕的。

所以，找个男友未曾见过真心待你口齿清晰的闺密，偷偷地帮你观察完再汇报咯。

那么问题来了，如何判断一个闺密是否真心待你呢？我们马上就说到了。

怎样判断闺密是否真心待你？

人与人之间最复杂的10种关系里，排在前三的都是女女关系：婆媳、妯娌、闺密。

好的极好，如胶似漆；差的极差，如鲠在菊。

婆媳和妯娌间的事儿过于复杂，咱们暂且不谈。闺密是不是真心待你，相对而言好判断得多，是有迹可循的：

如果她不洗头就出来见你，她有可能是真心待你；

如果她合影时脑袋不朝后挤，她也许是真心待你；

如果她发照片时顺手还帮你PS，她大概是真心待你；

如果她撕破脸也要拉着你远离传销、大麻、直播、微商和私人整形所，她应该是真心待你；

如果她对你的成就没有丝毫妒忌，她极有可能是真心待你；

如果这本书是她送你的，那确定一定以及肯定，这位闺密，是真心待你。

[1] Beyond：中国香港的摇滚乐队，成立于1983年，由黄家驹、叶世荣、邓炜谦、李荣潮四名成员组成。

[2] 《致戴安娜》，为戴安娜弟弟在戴安娜葬礼上所致悼词。

[3] “抡蹲”和“阑等”均为“伦敦”的不准确发音，作者在此要表达的意思是自己的英语发音不准确。

[4] 表示眼睛放光，一般为人物兴奋或愤怒时，为了增加感觉而将人物的眼睛画成五角星或四角星的样子，多为漫画所用。

[5] 意为：天空湛蓝云朵洁白。

[6] 意为：白天明亮欢愉，夜晚黑暗神圣。

[7] 《选票还是子弹》，美国民权领袖马尔科姆·艾克斯的著名演讲。

[8] 美国时任总统罗纳德·里根发表于1986年的著名演讲。

[9] 美国曾任总统罗斯福的就职演讲中的一句名言。

[10] 意为：最重要的是，当然，我也喜欢《我有一个梦想》这个演讲。

[11] 意为：那么，乔治·沃克·布什的就职演讲如何。

[12] P：指PS，即用美图功能软件修饰照片等。

[13] 意思是说，这段话在新手姑娘听来如同外语般不可理解。

[14] 尤克里里：夏威夷小吉他，一种四弦拨弦乐器，归属吉他乐器一族。

[15] 大V：指在某一领域的重要人物。

[16] 阿尔弗雷德·德·缪塞（1810—1857）：法国著名小说家、诗人、剧作家。

[17] 乔治·桑（1804—1876）：法国巴尔扎克时代最具风情、最另类的小说家。

[18] 美国女子演唱组合拉贝尔组合演唱的一首灵魂乐歌曲。

[19] 法语，意为：今晚你想和我一起睡觉吗？

[20] Wii：日本任天堂公司所推出的第5代家用游戏机。

[21] 十动然拒：网络新词，“十分感动，然后拒绝了他”的缩略形式。

[22] 意为：当我还是个小女孩的时候，我奶奶用过的一枚扣针。

[23] 意为：天哪，他记得！简直不敢相信他记得！

[24] Senz雨伞：2012年由荷兰设计师设计的一种非对称性小伞。

[25] 意为：没有消息就是好消息。

[26] A：此处指女性胸衣号码，表示胸部大小。

[27] 钥匙代表一切你可以弯腰捡起来的东西。

[28] PUA：Pickup Artists的简称，即“把妹达人”“搭讪艺术家”，随着泡学文化（泡学是包括了很多方面技术与艺术的综合学科，如：搭讪、吸引、约会、诱惑、恋爱、婚姻、社交等等。其中每个专门的学问都可以独立成一个子学科，例如搭讪学、约会学、恋爱学、吸引学等）的变迁和进步，PUA的定义已经从简单的搭讪扩展到了整个吸引流程，主要包括：搭讪（认识）、吸引、建立舒适和联系、发生亲密关系。

[29] 指“灵魂之交”，“馊妹”即英文soulmate的中文音译。

[30] Talking Tom：一款手机宠物类应用游戏，中文名“会说话的汤姆猫”，可重复人的话语。

[31] 真·终の奥义：日语“真相”的意思。

[32] 抖S源于日语，指有严重的虐人倾向。

[33] 闹太套：英文not at all的中文音译，意为“一点儿也不”。

[34] 种：即食尸鬼，是一种只能食用人肉和咖啡（有块像方糖一样的东西溶解在咖啡里可以缓解饥饿）的亚人种，源于日本动漫《东京食尸鬼》。

[35] Kindle：由亚马逊设计和销售的电子书阅读器。

[36] IWC：万国表，瑞士品牌。

[37] LOL：《英雄联盟》，一款网络游戏。

[38] XJBD：篮球的专用词，双挡拆战术，火箭主教练麦克海尔的杀招。

[39] 法语，意为：“我死之后，哪管洪水滔天。”意即：身后之事，关我何事。

[40] 这是数学中的一道找规律题，题中字母为英文1（One）、2（Two）、3（Three）等序列数字的首字母。

[41] 卡梅隆·迪亚茨：1972年8月30日出生于美国加利福尼亚州圣地亚哥，美国女演员。

[42] 珍娜·荷兹（1982年2月22日-）：美国电视色情演员，于2001年进入色情电影界。

[43] 维卡·克里克斯：1981年3月28日出生于捷克，演员。代表作品有《有希望的男人》等。

[44] 由挪威卑尔根的两兄弟Vegard和Bård Ylvisåker组成的一个组合。

[45] 3P：指三人性爱。

[46] 意为：我们身处何方。

[47] 意为：这段感情将何去何从。

[48] 拟声用语。

[49]　新手村：网络游戏用语，指玩家第一次进入游戏时所在的地方。玩家将在这里度过游戏的初期阶段。其中有一些店铺商贾，出售食物、衣装、草药、兵器等物品，并提供一些对新人有所帮助的服务，以满足玩家在游戏初期的需求。

[50] Lelo：世界顶级私密生活产品设计品牌。

[51]　贯口：对口相声中常见的表现形式，也叫“背口”。“贯口”的“贯”字，是一气呵成、一贯到底的意思。常见的段子如《报菜名》《八扇屏》《白事会》都含有大段的贯口。

[52]　抖M：网络语言，表示一种人物性格和心理倾向，指有超级受虐倾向并且因此而得到快感。抖是加在S前的助词，表示严重的，重度的。抖M是相对于抖S而存在的一种类型，也是SM即性虐恋的升级版。

[53] gay密：相当于闺密，只不过身份是男同性恋，也就是可以当兄弟又可以当姐妹的亲密异性友人，可以理解为蓝颜知己。gay密是近些年流行起来的一个词。对于许多直女来说，gay密是倾诉心事、寻求情感支持的理想异性对象。

[54] 凯特·阿普顿：1992年6月10日出生于美国密歇根州，美国模特、演员。

[55]　金·卡戴珊：1980年10月21日出生于美国加利福利亚州洛杉矶，美国娱乐界名媛，服装设计师，演员，企业家。是O.J.辛普森案中已故律师罗伯特·卡戴珊的女儿。

[56]　珍·泽尔特：翘臀女王。2013年4月开始，珍·泽尔特将她的健身照片发到美国知名社区网站，从而引起大量粉丝的追捧。

[57] 哥乌吻：“滚”这一字的发音拆解。

[58] iCloud为苹果公司所提供的云端服务。

[59] 美国说唱男歌手Sir Mix-A-Lot演唱的一首说唱歌曲。